My Words to my Gir

كَلماتِي لِفَتاتِي

مبادئ للتفاهم والسعادة والنجاح فى الحياة

الجزء الأول

أم الحور
إسراء هارون عمران

كلماتي
لفتاتي..

حقوق الطبع محفوظة

لا يحق لأحد إعادة طبع أو تصوير أو نسخ هذه المادة أو جزء منها إلا بعد الرجوع إلى المؤلف .

للاتصال بالمؤلفة : موبايل ٠١٠ ٥٨ ٧٩ ١٧١

البريدالالكتروني : esraa.haroun@yahoo.com

الطبعة الأولى

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

عمران ، إسراء هارون .
كلماتي لفتاتي - مبادئ للتفاهم والسعادة والنجاح في الحياة / بقلم : إسراء هارون عمران (أم الحور) . ـ ط ١ ـ
الإسكندرية : دار الإبداع ـ ٢٠٠٧م .
٢٣٢ص ، ١٤x٢٠سم .
١ - النجاح الشخصي .
٢ - المرأة في الحياة العامة .
ا - العنوان . ١٥٨,١

رقم الإيداع القانوني ٢٠٠٧/١٣٤١٣

دار الإبداع

٤ شارع الأسقفية - بجوار هانو - المنشية - الاسكندرية
جمهورية مصر العربية تليفاكس ٠٣/٤٨٣٣٤٠٥ محمول ٠١٢/٣١٦٦١١٨
www.dar-alebdaa.com - E-mail:info@dar-alebdaa.com

١٥٨/١
ع ا ل

كلماتي لفتاتي..

مبادئ للتفاهم والسعادة والنجاح في الحياة..

الجزء الأول

بقلم: "أم الحور"
إسراء هارون عمران

دار الإبداع
الإسكندرية

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء..

إلى بناتي الحبيبات .. أجمل البنات ..

إلى الكبرى "جويرية" .. الذكاء واللباقة
وحسن التصرف .. والاحساس الدفين ..

إلى الوسطى "عائشة" .. الدفء والحنان ..
والرقة والعذوبة .. و خفة الظل ..

إلى الصغرى "سلمى" .. المشاكسة والدلال ..
والنباهة والدهاء .. و سر الجاذبية ..

إلى كل البنات .. وكلهن لؤلؤات ..

أهدي هذه الكلمات..

شكر وتقدير..

* إلى أبواي الكريمان .. والدتي الحبيبة - متعها الله بالصحة والعافية .. ووالدي الحبيب - رحمه الله وأنار له قبره - على ما علماني ورباني .. جزاهما الله على خير ما جزى والدين عن أبنائهما .

* إلى عائلتي وعائلة زوجي .. خاصة حماتي - حماها الله - وزوجي وبناتي الأحباب .. الذين تحملوا انشغالي وأعانوني على تخطي الصعاب .

* إلى أحبابي وأصحابي .. الذين وقفوا بجانبي وساندوني وشجعوني .

* إلى أساتذتي .. الذين تعلمت منهم وتدربت على أيديهم .

* لجميع هؤلاء الشكر .. ولله الحمد من قبل .. ومن بعد له المنة والفضل .

وأسأله سبحانه وتعالى أن يتقبل مني ويجعله خالصاً لوجهه الكريم .. فإذا نجحت فبتوفيقه وفضله .. وإن أخطأت فلعله يجبر خطئي ويغفر زللي .

إسراء هارون عمران

حبيبتي..
قبل أن تبدئي !!!..

حبيبتي .. قبل أن تبدئي

قبل أن تبدئي .. أريدك أن تعرفي هدفك من قراءة هذا الكتاب أريدك أن تسألي نفسك ..

- كيف أقرأ هذا الكتاب ؟! ..
- ماذا سأستفيد منه ؟ ..
- هل هو من الكتب التي تقرأ مرة واحدة في العمر .. ثم يلقى أو أعطيه لصديقة لي تستفيد منه .. أم من الكتب التي لا بد أن أحتفظ بها .. لأرجع اليها فيما بعد ..؟!

كثير من الناس يسألون أنفسهم هذه الأسئلة كلما اشتروا كتابا .. ومنهم من يجد الأجوبة ومنهم من لا يجدها ..

ولكن عن نفسي . . .

كنت أتمنى دائما أن يرد على أسئلتي.. كاتب الكتاب .. المؤلف .. دائما تمنيت أن يجيبني بنفسه .. ليرشدني من البداية .. الى هدفه وغايته ..

فأنتبه اليها أثناء قراءتي .. وابحث عنها ..

فلا أضل في فهمي فأفهم غير ما يقصد ..

أو يغيب عني جانب رائع لجهلي به .. أو لأني ركزت على أمر آخر و لم ألتفت إليه ..

فكان من المؤلفين من يوفق في ايضاح ذلك في مقدمته في أثناء الكلام .. ومنهم من لا يوفق .. ومنهم من أظن أنه لم يكن يدرك أساسا اللآلئ الكامنة في كتابه ..

ثم لفت نظري أن الله عز وجل .. في كتابه الكريم .. في أول صفحة منه .. في سورة البقرة وبعد الفاتحة .. والتي هي بمثابة الافتتاحية ..

يقول جل وعلا : ﴿الٓمٓ ۝١ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ ۝٢﴾ [سورة البقرة] .

فأوضح عز وجل المراد من الكتاب في بدايته .. في كلمتين رائعتين فيهما من الجمال اللغوي والبلاغة معجزة حقيقية .. ﴿هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ﴾ .

وكأنه يعلمنا جل وعلا طريقة الخطاب البشري .. هكذا يخاطب الناس .. كل الناس .. فهو خالقنا وهو أدرى بنا ..

لذلك حبيبتي .. سأجيبك عن هذه الأسئلة بنفسي .. وأسأل الله أن يوفقني لذلك ..

١- كيف أقرأ هذا الكتاب ؟!!.

إن أفضل طريقة في رأيي الشخصي هي أن تقرأي هذا الكتاب موضوعا موضوعا ..

في كل مرة موضوع واحد .. اقرئيه ثم فكري به .. وحاوري فيه أحدا من محبيك .. واسألي عما لم تفهميه فيه ..

وهكذا حتى تفهمي الموضوع والكلام جيدا .. عندها انتقلي لموضوع آخر ..

هذا اذا أردت أن تستفيدي فعلا ولا تنسي ما تعلمتيه ..

أما أن تقرئي الكتاب كله أو نصفه في جلسة واحدة أو يوم واحد .. فأنا على يقين أنك ستنسينه كله أو نصفه بعد أيام قليلة .. ان لم يكن في نفس اليوم .. وعندها لن تستفيدي شيئا .. ولن تستطيعي أن تفيدي أحدا ..

فليست المهارة في أن أقرأ بسرعة وانتقل من كتاب لآخر .. وأتباهى بأني قد أنهيت عشرة كتب في أسبوع ..

ولا المهارة أن أحفظ ما قرأت عن ظهر الغيب .. وأسمعه لأمي .. وأردده دون خطأ .. تماما كالببغاء ..

بل المهارة .. أن أفهم فعلا ما قرأت وأتعلم منه .. وأعلمه لغيري .. وأنفع به نفسي ومن حولي .. وأطبقه في حياتي ..

ولقد حاولت أن أساعدك على ذلك ..

فوضعت في نهاية كل موضوع «تقييم» .. ليسهل عليك تدوين ملاحظاتك و تعليقاتك حول كل موضوع .

٢- ما الذي يمكن أن أتعلمه من هذا الكتاب ؟!!

في هذا الكتاب معلومات كثيرة .. ومواضيع مختلفة ..

بامكانك أن تتعلمي منها الكثير .. إن شاء الله .. إذا فكرت فيها بعقلك .. وناقشت من حولك .. واستوعبتها جيدا .. وكلها أمور تهمك في الحياة .. ومواقف تتعرضين لها أو ستتعرضين لها عما قريب ..

وألخص ما يمكن أن تتعلميه من هذا الكتاب في أنه سيعلمك باذن الله .. « مباديء أساسية وقواعد راسخة لمواجهة الحياة من عدة جوانب » ..

لكني أريد أن ألفت نظرك الى ما يمكن أن تتعلميه من خلال قرائتك .. كفائدة إضافية .. وقد يخفى عنك ولا تنتبهي له ..

أولاً :

لقد كتبت هذه الكلمات بلغة عربية فصحى .. مع علمي بأنه من الممكن أن تجدي بعض الصعوبة في فهمها ..

لكني حاولت جاهدة أن أسهلها .. وأوصلها اليك بسلاسة قدر الامكان دون أن أخل بقواعد الفصحى السليمة ..

فاذا صعب عليك لفظ أو آخر فاسألي عنه .. وسامحيني في ذلك .. فلا بد أن تتعلمي اللغة الفصحى .. فهي لغة القرآن ولغة الحديث .. ولغة أهل الجنة ..

هذا فضلا عن أنها ترفع عندك الحس الفني .. وتزيد من احساسك بالجمال .. وترقق مشاعرك .. وترتقي بذوقك ..

وتربطك بتراث أجدادك مما يزيدك عزة وفخرا .. فإن من لا أصل ولا ماضي له فلا يمكن أن يكون له مستقبل ..

ولقد حاولت أن أختار لك من أبيات الشعر الجميلة الرقيقة السهلة .. ما يساعدك على تذوق جمال اللغة .. ويزيد من حصيلتك اللغوية ..

والآن ..

أريدك أن تضعي هذا الأمر (تعلم اللغة العربية الفصحى) من ضمن الأشياء التي ستتعلمينها من هذا الكتاب .

فلا تفوتك كلمة دون أن تتعلمي معناها ..والله يوفقك .

ثانيًا :

وضعت في نهاية كل موضوع «تقييم» .. وهذا يساعدك على تعلم التفكير النقدي المنظم .. ويساعدك على اتخاذ القرار ..

ويسهل عليك تدوين ما تعلمتي والاحتفاظ بتعليقاتك وملاحظاتك للرجوع اليها بعد ذلك وقتما تشائين ..

٣- هل هو من الكتب التي تقرأ مرة واحدة في العمر.. أم من الكتب التي لا بد أن أحتفظ بها لأرجع اليها فيما بعد ..؟!

إجابة هذا السؤال أتركها لك الآن .. سأجيبك عليها في نهاية الكتاب .. لكني واثقة أنك ستعرفينها قبل ذلك بمفردك ..

والآن ......

وقبل أن تبدئي ... أهمس في أذنيك بكلمات ...

إن كل ما جاء في هذا الكتاب من نصائح
واقتراحات وقصص مليئة بالمعاني والعبر ..

إنما هو من أجلك أنت ..

من أجل أن تتميزي وتتفوقي في الحياة ..
وتسعدي ..

لست ملزمة بتنفيذه ..

لك مطلق الحرية في أن تأخذي من الكلام ما تشائين.. وتتركي ما تشائين .. ولن يكون هناك من يتابعك .. أو يسألك..

هل فعلت الصواب أم لا ؟ ..

فلم تعودي تلك الطفلة الصغيرة .. التي تنتظر من يحذرها من الخطر لأنها لا تعرفه .. أو يعلمها الصواب لأنها لا تعلمه..

بل لقد كبرت بما يكفي لتعرفي الصواب من الخطأ .. وتعرفين أن العناد وركوب الخطأ لن يؤذي أحدا سوى فاعله.. وأن من يحمل قربة مثقوبة .. إنما يخرالماء على رأسه هو وحده ..

فأنت الآن مسئولة عن نفسك وحياتك ..

وها أنا ذا أهمس إليك بكلمات .. لتضعيها كالقرط في أذنيك ..

« أنت نصف الأمة .. وتلدين النصف الآخر ...فأنت أمة بأسرها !!!.. »

فانطلقي وعلمي نفسك ما ينفعها .. وتميزي بذكاءك وحكمتك .. وخبراتك المبكرة .. واحصدي بمشيئة الله السعادة والهناء .. وراحة البال .

اذكريني..

اذكريني..

❋ إذا آذنت الشمس يوماً بالرحيل..
❋ إذا داعب النسيم في العلا سعف النخيل...
❋ إذا رأيت البحر يخفق ممتعا..
❋ إذا سمعت هدير الموج يشكو ضائعا..
❋ إذا رأيت تبسُم الطفل الصغير..
❋ إذا سمعت خرير الماء في الغدير...
❋ إذا رأيت في السما يوماً صفا...
❋ إذا سمعت علي الشفاه كلمة وفا..
❋ إذا وجدت في الطريق ..لمسة حنان...
❋ إذا أحسست يوماً .. بالأمان...
❋ إذا أردت للماضي يوماً أن يعود ..
❋ إذا أحببت أن تعرفي سر الوجود...
❋ إذا الدمع منك علي الخد سال...
❋ وأردت أن تفتح الأبواب بالآمال...
❋ إذا ضاق بك الطريق......
واحتجت يوماً للصديق ... **فاذكريني**

قصة الكتاب ..

قصة الكتاب

جاءتني ابنتي الكبرى بنت السنوات العشر ذات يـوم ... ولديها ما يزعجها ...

فبكت في حضني كعـادتها ... وعملت علي تهدئتها ومساعـدتها في السيطرة علي حزنها ومشاعـرها التي كانت تتأرجح بين الحزن والغضب ولوم النفس ...

وعندما اطمأنت وسكنت وتمالكت نفسها فاجأتني بضمة عنيفة ونظـرة عميقة .. تحمل من الامتنان والتعـلق والحب ما أعجز عن وصفه ...

وقالت لي وكأني أنقـذتها من بحـر هـائج عميـق «لست أدري ماذا كنت سأفعل من دونك» ..

ولم أتعجب لكلماتها لأنها كانت تكررها في كل موقف مشابه ..

لكنها ذلك اليوم أضافت جملة أخري هزتني وجعلتني أدرك مدي تعلقها بي واحتياجها النفسي إلي مساندتي ..

فقد قالت ببراءة الطفولة : « أشعر أنك ستموتين قريباً .. »

فقلت لها : « أهي أول مرة تشعرين فيها بذلك ؟ ».. - وكنت أعرف الاجابة مقدما لأن هذا الشعور يأتي كنتيجة طبيعية لشدة الحب والتعلق - ..

فقالت : « لا .. إنني في كل مرة تطمئنينني بها يا أمي أشعر نفس الشعور .. وأخشى وأرتعب أن يحدث ذلك » ...

وبقدر ما أحزنني أن يقلقها هذا الشعور- لأنني أكره حدوث ذلك أكثر منها - بقدر ما أشعلت فيَّ حماساً لأن أسجل لها كلماتي..

فى هذه اللحظة .. قررت قراراً حاسماً أن أكتب لها ولأخواتها كلماتي.. لتظل مدونة معها حية كنتُ أو ميتة.. قريبة كنتُ او بعيدة..

ثم فكرت أن أنشرها في كتاب ..

علـّها تفيد أية فتاة تحتاج لقلب دافئ يحنو عليها.. او صدر حنون تسند اليه رأسها..أو أنامل رقيقة تمسح دمعتها .. وتخفف من كربها ..

فقد كتبتها من قلبي .. وأودعتها نبضي و دفء مشاعري .. وغلّفتها بحبي..

اخرجتها من القلب.. وأملي أن تصل للقلب.. فتسقي الروح وتضيء نورالعقل..

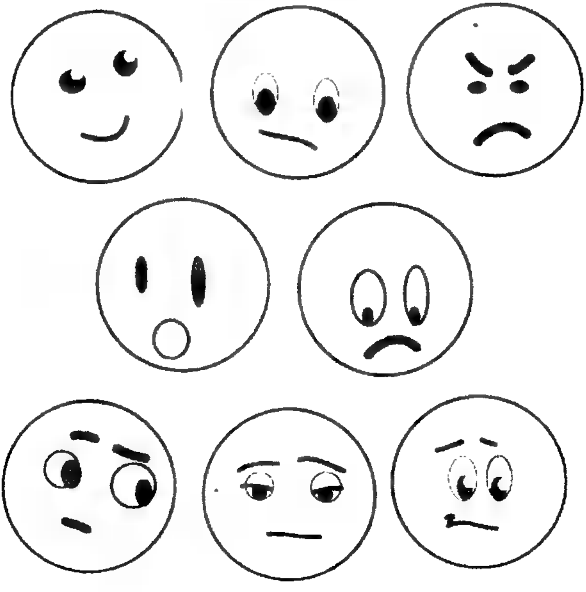
والآن أتركك فتاتي.. مع كلماتي..

دقـات قلـبي.. ونبض حيـاتي

المؤلفة .. **(أم الحور)**

الاسكندرية في ٤ يناير٢٠٠٧م

مشاعرك..



مشاعرك ..

* حبيبتي الرقيقة :

مشاعرك التي تحسين بها .. والتي ربما أحيانا .. لا تحببين أن يطلع عليها أحد .. أو يعرف بوجودها فى صدرك مخلوق .. هي من أروع النعم التي رزقك الله بها .. حتى المشاعر التي تنزعجين منها : الغضب - الإحباط - اليأس - المرارة - الألم - الحزن .

كلها من نعم الله عليك ..

أتدرين كيف؟.. لماذا؟..

*** لأن منها ما اصابك ليعلمك شيئاً جديدا ..**

فالفشل مثلا يعلمك أن الطريقة التي فعلت بها الفعل كانت غير مناسبة .. ولا بد أن تجربي طريقة أخرى ..

❊ و منها ما يدفعك الى الافضل منه ..

فإحساس الغضب والاستياء يدفعك لتغيير الأمر بما هو افضل..ويدفعك لتحقيق ما تريدين ..

❊ ومنها ما يشعرنا بقيمة المشاعر الجميلة ..

فلولا المشاعر السيئة ما تذوقنا حلاوة المشاعر الجميلة ..

فالخيانة مثلا تشعرك بقيمة الأمانة .. والغدر يشعرك بروعة الوفاء ..

وفوق كل ذلك ..

المشاعر .. لغةٌ مشتركةٌ بين جميع البشر ..

فقد تختلف لغة اللسان .. أما لغة العواطف فيفهمها ويحس بها كل البشر بمختلف أجناسهم ..

فالفرح والسعادة واحدة عند العربي والإنجليزي .. وليس هناك بكاء هندي وآخر تركي ..

بل إن بعض الحيوانات تفهم هذه اللغة أيضا .. كالقطط والكلاب الأليفة والعصافير .. تحب وتكره وتفرح .. وقد تحزن لحد الموت إن فقدت صاحبها أو شريكها ..

لذلك .. عليك ان تتعلمي كيف تتعاملين مع مشاعرك .. الجميلة منها والمزعجة .. وكيف تتحكمين فيها .. وتستفيدين منها ..

أولاً :

لابد ان تتذكرى دائماً .. أنك لن تسمحي لأى شعور مهما كان ان يغرقك ..او تنغمسي فيه حتي تفقدي صوابك .

فمن حقك أن تغضبي ..ولكن ليس من حقك أن تؤذي أحداً .. أو أن تخرجي عن قواعد الأدب واللياقة والذوق معه .. أو أن تسبيه (تشتميه) مثلا ..

اغضبي أو احزني أو افعلي ماتشائين ولكن .. لا تنسي نفسك وما حولك وتفقدي صوابك وعقلك... هذا بلا شك أمر غير مقبول ولا يعجب أحدا ..

حتى أنت نفسك .. لن ترضي عن نفسك أبدا إذا فقدت صوابك أو تصرفت بغباء أو حمق.. فاحذري هذا المنزلق ...

مشاعرك حق لك وملك .. أما تصرفاتك مع الناس فللناس فيها حق كما لك فيها ..

لأنها ستمسهم وستؤثر فيهم ..

ثانياً : عبري عن شعورك بصدق ..

التعبير عن المشاعر أول خطوة في التعامل السليم معها .. على عكس ما يعتقد الكثيرون أن كتمان المشاعر هو التعامل الأمثل معها حتى لا تكبر وتزيد ..

الحقيقة والتجارب أثبتت أن كتمان المشاعر يزيدها ويولد سلبيات أخرى ومشاعر أقوى ..

وقديما قال العرب : .. « **من كتم داءه أعياه شفاؤه** » ..

أي من كتم أوجاعه وما يحس به من داء .. لايمكنه أن يجد الدواء ويصعب عليه الشفاء مما يعاني ..

لذلك لا تكتمي مشاعرك أبدا .. ولكن احذري هنا .. لايعني ذلك أن تعبري عنها بطريقة تضرك أو تؤذيك أو تؤذي من أمامك ..

التعبير عن المشاعر مطلوب .. ولكن بطريقة مناسبة .. وللشخص المناسب ..

وأحيانا .. بل في كثير من الأحيان .. يكون الشخص المناسب هو أنت نفسك .. لا أحد مطلقا سواك ..

لذلك .. **اسألي نفسك : ما الذى أشعر به الآن؟**

و أجيبي نفسك بصدق ..

ولتكن إجابتك: « اشعر بـ .... » ..

أشعر بالإحباط .. أشعر بالاكتئاب .. أشعر بالحزن ..

أو أشعر بالحب تجاه زميلتي فلانة .. أشعر بالشفقة على هذا المريض.. أشعر بالغضب من فلان أو من الموضوع الفلاني .. وهكذا..

*** وانتبهي هنا ..**

لا تقولي : أنا محبطة .. أنا مكتئبة ..أنا غاضبة..

هذه جملة خاطئة ولن تساعدك فى السيطرة على نفسك ..

فهل أنت كلك مكتئبة أو غاضبة؟.. عينك مكتئبة أو غاضبة.. أنفك.. شعرك.. رجلك.. بطنك.. كبدك.. معدتك.. هذه أنت .. فكيف تقولين أنا غاضبة.. !!!!

انه مجرد شعور والشعور مكانه القلب ..

فقولي إذاً «أشعر بكذا» ولا تقولي «أنا كذا» .. دربي نفسك على ذلك .. فستوفرين عليك مجهوداً كبيراً ..

لابد أن تعبري بوضوح وصراحة أن هذا الأمر ضايقك أو أحزنك أو أساء إليك .. بأدب واحترام لمن أمامك حتى لو كان أصغر منك سناً ..

حتى لو كان أخيك أو أختك الصغيرة ..

ولا تنسي أن تستخدمي صوتاً مناسباً .. فلا داعي للصوت العالي الذى يؤذيك و يجعل من أمامك يلومك ويتضايق منك ..

لا تنسي كذلك استخدام كلمات مناسبة.. كلمات مهذبة.. تليق بك كفتاة رقيقة مهذبة..

إذا فالتعبير عن المشاعر مطلوب .. ولكن له قاعدة .. هي في الحقيقة قاعدة يمكنك استخدامها في أي حوار تريدين إجراؤه .. وهي :

« إستخدام الأسلوب المناسب .. في الوقت المناسب.. بالصوت المناسب ..

ومع الشخص المناسب »

تذكري ذلك دائما .. سيجنبك باذن الله صراعات وصدامات كثيرة ..

واذا لم تتمكني من التعبير بالكلام .. فبامكانك أن تكتبي ما تريدين .. المهم أن تعبري بأي وسيلة .

ثالثاً : مـيزى بين المشـاعـر المختلفة .... فـرقي بينها..

هناك مشاعر جميلة...

يرحب بها الناس... تريحهم وتسعدهم .. « كالحب » - واقصد به حب الأهل والأصدقاء (وليس الحب بين الفتاة والشاب فهذا له ضوابط اخرى ..

(انظرى موضوع « أحبه يا أمي » في الجزءالثاني)

ومن المشاعر الجميلة المريحة كذلك «السعادة» .. « الثقة بالنفس » .. « الاحترام » .. « الرحمة » .. « الارتياح » .. « المتعة» .. « الشعور بالنجاح » .

وهناك مشاعر مزعجة .. لا يرحب بها احد .. ويبتعد عنها الناس ومنها : الخوف - الحزن- الألم- الغضب - الإحباط وهو

الشعور بأنه لا فائدة في الأمر- الفشل- الهزيمة- الاضطهاد- الإهمال) .

ميزي بين مشاعرك .. وحاولي أن تحددي بدقة حقيقة ما تشعرين به ..

فقد تظنين مثلا أنك غاضبة من والدك لأنه لن يأخذك معه لزيارة عمتك ..
والحقيقة هي أنك حزينة فقط لأنك لن تري عمتك هذا اليوم .. عندها .. ستجدين أن صدرك قد أصبح صافياً من ناحية والدك الحبيب ..

رابعاً : تعرفي على السبب ..

إن معرفة سبب شعورك ستفيدك كثيرا .. فربما استطعت أن تجنبي نفسك الكثير من المشقة إذا عرفت أسباب المعاناة والألم وابتعدت عنها من البداية ..

كما أن مجرد التفكير في الشعور المزعج بطريقة عقلانية .. ستساعد على تخفيف الاحساس به .. وتوفر لك المزيد من السيطرة عليه .. وهذا يمهد للخطوة التالية ..

خامساً : تحكمي في شعورك وتعاملي معه بما يناسبه .. لا تتركي الشعور يتحكم بك..أو بالأصح يلعب بك ..

أنت صاحبة الشعور.. أنت التي تملكيه وليس الشعور من يملكك .. لابد ان تدركي ذلك جيداً.. أنا أملكه إذا أنا أتحكم به .. لا أسمح له بأن يسيطر على... لا أسمح له بأن يلعب بي وبنفسيتي وأعصابي ..

فإذا كان شعوراً سيئاً فلا أسمح له بأن يستمر فى إزعاجي وإيلامي وإذا كان شعوراً جيداً فلا أسمح له أن ينسيني نفسي ويلهيني عن واجباتي ..

وهنا يأتي سؤال هام ..

كيف أتعامل مع كل شعور بما يناسبه؟

هذا ما يجمل بك أن تتعلميه .. فسينفعك كثيرا .. ويوفر عليك المشقة والتعب ..

لا تقلقي... سأذكر لك ذلك قدر استطاعتي خلال حديثي معك .. وسأتحدث عن أهم المشاعر .. وبنفس الطريقة .. سيمكنك علاج أي شعور حتى لو لم أذكره هنا ..

فهيا بنا... هل أنت مستعدة ؟!..

FIRST AID FOR FEELINGS™
• Specially for kids •

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (.. مشاعرك ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

الغضب..
كيف تتعاملين عند الغضب؟!

الغضب

كيف تتعاملين عند الغضب ؟!..

وما أدراك ما الغضب؟.. إنه شعور قاتل.. وهل قتل قابيل أخاه هابيل الا بسبب الغضب الناتج عن الغيرة والحسد والحقد ؟... إنه سبب أول جريمة تقع على الأرض..

لذلك عندما جاء رجل الى النبي صلي الله عليه وسلم وقال له « أوصني » قال : « لا تغضب » فردد مراراً.. أى كرر عليه السؤال مرات عديدة.. قال النبي « لا تغضب » .. صدقت يا رسول الله انها أعظم وصية ..

والغضب يحدث هيجانا حادا عند الإنسان ينتج عنه احمرار في الوجه .. وخفقان في القلب .. وزيادة في النبض.. وتتابع في الأنفاس ..

إنه تحول عجيب يخرج الإنسان عن طبيعته فينقلب إلى شكل مخيف .. تأباه النفوس .. وتكرهه القلوب !

وقد تشاهدين رجلا في المجلس متزنا عاقلا .. ذا هندام (مظهر - ملابس) مرتب .. ثم إذا غضب تغير شكله .. وانتفخت أوداجه (عروقه) وسقط وقاره واحترامه .. وعلا صوته .. وأكثر من حركات اليدين .. والضرب بالرجلين .. وهكذا..

حتى يفقد كل احترام ووقار .. وقد يحدث كل هذا بسبب كلمة .. والأسوأ أنها قد تكون غير مقصودة .. !

أعلم أنك الأن تتسائلين.... وماذا أفعل إنني لا أريد أن أغضب ولكن يحدث من الآخرين ما يجعلني أغضب ..

فكيف لا أغضب؟..

معك حق يا حلوتي ..

إن رسول الله - صلي الله عليه وسلم - لم يقصد بقوله « لا تغضب » أن تلغي هذا الشعور ولا أن تتجاهليه.. هذا ليس فى استطاعة أى إنسان ..

لكنه صلي الله عليه وسلم يقصد : ألاّ تتمادي فيه .. ألاّ تعبري عنه بطريقة خاطئة.. ألاّ تتركي الغضب يتحكم بك..

فها هو ذا فى حديث آخر يوضح ذلك ..
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ » ..

فليس باستطاعة أحد أن يقول لك لا تشعري بالغضب ولا تحسي به.. هذا غير ممكن... إذا حدث شئ يستدعي الغضب فستشعرين بالغضب لا محالة...

فماذا نفعل حينها ؟....

قبل أن تفكري فى الأمر الذى أغضبك... لابد ان تتذكري وصية الرسول « لا تغضب » حتى تذكري نفسك بضرورة التحكم في الغضب ...

ثم افعلي ما اوصاك به الرسول صلي الله عليه وسلم ايضا كعلاج لهذا الموقف .. استعيذي بالله من الشيطان الرجيم.. ثم غيري وضعيتك ...

فاذا كنت ساعة الغضب واقفة فاجلسي واهدئي واذا كنت جالسة فحاولي ان تستلقي وتسترخي... ثم اذهبي فتوضئي إذا أمكنك ذلك...

عند ذلك ستشعرين انك هدأت بشكل كبير وان عقلك على استعداد لأن يفكر ويجد حلاً مناسباً لما أغضبك...

بعد ذلك .....

لا بد أن تعبري عن غضبك ..

وهناك طريقتين أو اقتراحين للتعبير..

تختاري منهما ما يناسبك ..

* الأول :

أن تكتبي .. نعم الكتابة .. اكتبي كل ما يغضبك .. كل ما شعرت به .. كل ما يضايقك من الموقف أو الشخص .. قبل أن تتحدثي ..

ثم اقرئي ما كتبت وفكري به .. وحاولي أن تضعي نفسك مكان الشخص الآخر ..

وبامكانك أن تمزقي الورق إذا أردت ألا يراه أحد بعد أن تكتبيه .. أو تبعثيه كخطاب للشخص الآخر إن أحببت .. عندها سيغنيك عن الكلام ..

هذه الطريقة ستنفعك غالبا في المواقف الكبيرة وحالات الغضب الشديد العميق ... و تساعدك على التفكير في الأمر برويّة (تأني) وهدوء .. وتساعدك كذلك على إفراغ شحنة هائلة من الغضب .. وغالبا ستشعرين بعدها بهدوء وراحة ..

* **الثاني :**

أن .. تعبري بالكلام ...تتحدثي مع من أغضبك أو غيره .. بصوت مناسب وكلمات مهذبة...

وشجعي من أغضبك أن يوضح لك اعتذاره أو تفسيره لما أغضبك... فربما كان غير قاصد... ربما أنت من فهم الأمر بصورة خاطئة.... وهذه الصورة الخاطئة هي التي أغضبتك....

وعندما تفهمين الأمر بصورة سليمة لن يعود هناك ما يغضبك .. فلا تتسرعي .

وسأعطيك مثالاً ليتضح لك ذلك.... إذ غضبت مثلاً من والدك لأنه منعك من الذهاب فى رحلة مع صديقاتك .. فلا تتحدثي معه فى الأمر ولا تجادليه إلا بعد أن تفعلي ما ذكرته لك مما أوصانا به حبيبنا صلى الله عليه وسلم ... (استعيذي - غيري الوضع واتركي المكان - توضئي) ....

ثم عودي إليه وحدثيه بأدب ..

(لقد شعرت بالغضب يا والدي الحبيب عندما منعتني من الذهاب.... وقد قلت لك « حاضر » لكني أشعر بالحزن .... أنا أعرف أنك تحبني ولا تريدني أن أشعر بذلك ..

لذلك لابد أن هناك أسباب قوية جعلتك ترفض ذهابي ... وأنا علي استعداد لأن أفهمها ... إذا أوضحتها لي ..

فأنا أحبك ... وأثق في خبرتك وأريد أن أتعلم منك .. وقد صار لي من العقل ما يكفي لأن أتحاور معك وأفهمك .. بل إني أصبحت أحب التحاور معك ... واستمتع بكلامك ...)

بهذه الطريقة وبهذا المفهوم يمكنك أن تحدثي الكبار ... والدك والدتك معلماتك ومعلميك .. وبقدر ذكاءك وهدوئك بقدر ما سيقدرونك...

وبالمناسبة ..

قد تجدين رفضاً للحوار من الطرف الآخر في البداية .. إذا لم يكن معتاداً علي الحوار السليم أو المناقشة ..أو إذا كنت تستخدمين معه هذا الأسلوب لأول مرة ... لا يهم ..

دعي الأمر هذه المرة يمر بهدوء وسامحي ...

علي أن تحاولي مرة أخري في موضوع آخر وليس في نفس الموضوع .. حتي يعتاد من أمامك علي أسلوبك..

بعدها لن يعود هناك ما يغضبك منه ... بل سيكون بينكما الحوار الناجح .. والتفاهم والحب ...

إنك إذا دربت نفسك علي ذلك .. وتعلمتيه جيداً ونفذتيه ... ستعلمين من حولك كيف يتعاملون هم أيضاً مع غضبهم ..

نعم ياحبيبتي ...

قد يتعلم الكبار في كثير من الأحيان من الصغار ...

لا تستغربي ذلك ...

ليس الصغار فقط هم الذين يتعلمون من الكبار ... بل الكبار أيضاً في حاجة للتعليم ..

فالإنسان في حاجة للتعليم منذ أن يولد وحتي يموت ..

من الكبير يتعلم ومن الصغير من الملك ومن الخادم ... من الفقير ومن الوزير .. نتعلم من كل شئ فلا حدود للعلم أبداً .. فالمعرفة قوة .. والقوة لازمة للحياة ..

انظري « كيف نتعلم فن الحياة .. »
في هذا الكتاب

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (الغضب ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

الحزن ..
كيف تتعاملين عند الحزن ؟!

الحزن ..

كيف تتعاملين عند الحزن ؟!!

" اهتفي يا الله "

الحزن شعور فطري (طبيعي) في الانسان .. يظهر عليه رغما عنه .. في عينيه .. في صوته .. في تعبيرات وجهه .. في كلامه .. مهما جاهد (حاول) أن يخفيه ..

والمحزن في الدنيا كثير .. كما أن المبهج كثير .. فماذا نفعل إذا أصابنا ما يحزن ؟!!! ..

أولاً : عبري عن حزنك ..

لأن كتمانه للأسف يزيده ... على عكس ما قد تظنين .. فكلما كتمت الحزن كلما زاد في القلب .. وتوغل الى الأعماق .. وتسلل الى الفكر ..

لذلك نصيحتي لك أن تعبري عنه .. بالبكاء .. بالكلام .. بالكتابة .. بأي طريقة ترتاحين لها ..

إنما تذكري جيدا .. « لاتبالغي » .. حتى لا تفقدي السيطرة على نفسك .. فأشد الضعف وأخزاه أن يفقد المرء السيطرة على نفسه .. فلا تقعي في هذا المنزلق ...

ثانياً : تعرفي على سبب حزنك ..

فكري في حقيقة ما أحزنك .. وما إذا كان السبب من نفسك أو من عمل يديك أو تصرفاتك .. أو كان السبب من الخارج .. شخص آخر أو موقف أو مشكلة أو فقد عزيز ..

وهذه الخطوة ستوضح لك الأمور .. و تساعدك على اتخاذ القرار واختيار التصرف السليم .. حتى لايتكرر باذن الله هذا الحزن على قدر الامكان ..

ثالثاً : لا تستسلمي لأحزانك ..

فكري خارج نفسك حتى تخف عليك أحزانك ..

فكري في هموم الآخرين .. وأحزانهم التي هي أشد من أحزانك .. ليهون عليك حزنك ..

فبعض الهموم والمشاكل .. يكون الحزن بجانبها رفاهية وترفا (دلع).. بمعنى أنه لايكون هناك وقت للحزن من شدة المعاناة فيها ..

فكري في أولاد الشوارع الذين لا أهل لهم ولا بيت ..
المشردين من الحروب المطرودين من بيوتهم وبلادهم ..
المرضى الذين يقضون حياتهم على أسرة المستشفيات ..
وغيرهم وغيرهم .. عيشي معهم بخيالك .. استشعري مشاعرهم ..

عندها ستجدين أن لديك من النعم ما يجبر (يعوض ويصلح) ذلك الحزن .. وستحمدين الله من كل قلبك .. حتى تظهر البسمة على وجهك القمري ..

أعرف أن هذا لن يذهب حزنك لأن سببه مازال مستمرا .. نعم .. ولكنه سيخفف عنك .. ويسليك عن حزنك بعض الشئ .. جربي وسترين ..

رابعاً : غيري نشاطك واخرجي من دائرة الحزن ..

غيري نشاطك تعني أن تفعلي شيئا مختلفا عن الحزن والبكاء والتفكير ..
أن تخرجي من هذه الدائرة المزعجة السلبية إلى دائرة أكثر راحة وإيجابية ..

كيف ذلك ؟!!! ..

أن تفعلي شيئا يسعدك .. شيئا يدخل البهجة على نفسك في الأوقات العادية ..

تخرجين في نزهة للتمشية مثلا ..
تذهبين لشراء بعض الحاجيات من السوق وحبذا لو كان بصحبة شخص حبيب لقلبك ..
تمارسين لعبة من ألعابك .. الإلكترونية أو الرياضية ..

هناك من يستمتع بالجلوس على شاطئ البحر في تأمل وهدوء .

وهناك من يستمتع بالسوق والناس والزحام والحركة ..

وقد يحب نفس الشخص الهدوء أحيانا ويحب الزحام أحيانا ..

من الأفكار كذلك أن تصنعي شيئا بيديك ..بعض الناس تستمتع بذلك .. تصنع كعكة أو بسكويت أو عصير .. أشغال فنية يدوية ..

هناك من يحب الرسم .. أو التلوين ..

هذه بعض الأفكار .. والأفكار كثيرة لا تنتهي ..
وعليك أن تجربي لتعرفي ما يناسبك .. وتختاري ما يروق لك (يعجبك) ..

المهم أن تفعلي شيئا يريحك ويدخل ولو بعض البهجة الى نفسك .. وستتغير أحاسيسك وتتحسن بإذن الله ..

وإذا كنت قد ذكرت لك أن تفعلي ما يسعدك .. فلابد من ناحية أخرى أن أذكرك بأن تبتعدي عن كل ما يزعجك ويضايقك .. سواء كان موضوعا آخر مزعجا .. أو شخصا يسبب لك الألم أو الضيق..

حتى لا تتراكم عليك المشاعر المزعجة وتحتارين بينها ..

ابتعدي عن كل ما يضايقك حتى تهدأ نفسك وتستقر مشاعرك .. ثم عودي وواجهي من جديد .. ستكونين عندها أقوى وأقدر على مواجهة المواقف

وأخيرا .. وحتى تتأكدي من أنني أشعر بك .. وأتفهم حزنك .. وأتعاطف معك ..

أقول لك يا حبيبتي .. ليس لك أمام الحزن إلا الله .. فالحزن من أعمق المشاعر في النفس البشرية .. فيحتاج بالتالي الى شئ يدخل الى عمق هذه النفس ..

ولايدخل الى أعماق المؤمن مثل الله أبدا ..

أتشـكو نفسـك السـأم ؟؟

وسامرَ قلبـــك الألم ؟؟

جروحــك كلـما نزفت ..

بـذكـر الله تـلـتـــئم ...

فاهتفي : « يا الله »

إذا ضاقت عليك الأرض بما رحبت ...وضاقت عليك نفسك بما حملت.. فاهتفي.. يا الله .

إذا بارت (لم تصلح) الحيل.. وضاقت السبل (الطرق) .. وانتهت الآمال ... وتقطعت الحبال .. فاهتفي .. يا الله .

إذا لـم تجدي من يفهمك .. و اشتـقت لمن يشعربك.. و يحس عذابك وألمك .. فاهتفي يالله ..

إذا احتجت من يسمعك .. و تمنيت أن تجدي من يُـقـدّر معاناتك .. فاهتفي يالله ..

إذا أردت صدراً دافئاً يضمك .. أو كفاً حانيةً تربت عليك .. أو أناملَ رقيقة تمسح دموع عينيك .. فاهتفي يالله ..

اهتفي بدعاء الكرب :

الله الله ربي لا أشرك به أحدا ..
لا اله الا الله الحليم الكريم ..
لا اله الا الله رب السموات السبع ورب العرش العظيم

يقول أحد السلف ..

« عجبت لمكروب غفل عن خمس »..

أي أنه يتعجب من شخص أصابه الكرب (حزن أو ضيق) .. وغفل عن خمسة أشياء ..

١- عن قوله تعالى : ﴿ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴾ .. لأن الله يقول بعدها : ﴿ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴾ . (البقرة - آية ١٥٦/ ١٥٧)

٢- عن دعاء يونس : ﴿ لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾ ... لأن الله يقول بعدها : ﴿ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾ . (الأنبياء - آية ٨٧/ ٨٨)

٣- عن دعاء أيوب : ﴿ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ .. لأن الله يقول بعدها : ﴿ فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ فَكَشَفۡنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرّٖۖ وَءَاتَيۡنَٰهُ أَهۡلَهُۥ وَمِثۡلَهُم مَّعَهُمۡ رَحۡمَةٗ مِّنۡ عِندِنَا وَذِكۡرَىٰ لِلۡعَٰبِدِينَ ﴾ (الأنبياء - آية٨٣/ ٨٤)

٤- عن قول المؤمنين : ﴿ حَسۡبُنَا ٱللَّهُ وَنِعۡمَ ٱلۡوَكِيلُ ﴾ .. لأن الله يقول بعدها : ﴿ فَٱنقَلَبُواْ بِنِعۡمَةٖ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضۡلٖ لَّمۡ يَمۡسَسۡهُمۡ سُوٓءٞ وَٱتَّبَعُواْ رِضۡوَٰنَ ٱللَّهِ ﴾ . (آل عمران - آية ١٧٣/ ١٧٤) .

٥- عن قول مؤمن آل فرعون : ﴿ وَأُفَوِّضُ أَمۡرِيٓ إِلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَصِيرُۢ بِٱلۡعِبَادِ ﴾ .. لأن الله يقول بعدها : ﴿ فَوَقَىٰهُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِ مَا مَكَرُواْۖ وَحَاقَ بِـَٔالِ فِرۡعَوۡنَ سُوٓءُ ٱلۡعَذَابِ ﴾ (سورة غافر - آية ٤٤/ ٤٥)

فهذه خمسة أدعية .. قد استجابها الله لأصحابها من قبل ..

و قد ذكرت استجابتها بعدها مباشرة .. وكأنها وعد مرتبط بها ..فكيف يغفل عنها المحزون ..؟!!!

وأبشري .. حبيبتي ..

ياحامل الهم إن الهم منفرج
أبشـر بخير فإن الفـارج الله
اليأس يقطع أحيانا بصاحبـه
لا تيأسـن فان الكـافي الله
اذا بُليت فثق بـالله وارضَ بـه
ان الذي يكشـف البـلوى هوالله
اذا قضى الله فاستسلم لقدرتـه
ما لامرئٍ حيـلةٌ فيـما قضى الله
الله يُحـدثُ بعـد العسرِ ميسـرةً
لا تجـزعـن فـان الصانـع الله
واللهِ مـالك غـيرُ اللهِ من أحــدٍ
فحسبُـك الله فى كلٍ لك الله

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (الحــزن ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

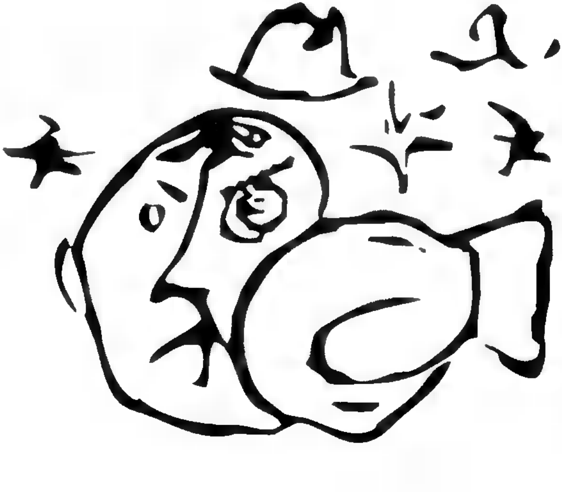
....

....

....

....

الإساءة..



الإساءة

يؤلم كثيرا أن يسئ اليك أحدهم ..

خاصة عندما يكون حبيبا اليك أو عزيزا عليك ..

ويؤلم أكثر أن تسيئي الى أحد .. خاصة عندما يكون حبيبا اليك أو عزيزا عليك ..

لكننا أحيانا نقول بأننا مضطرون للإساءة .. «لقد اضطرتني صديقتي لأن أسئ اليها » ..

فهل ياترى نقبل أن يكون من أساء الينا قد اضطر هو الآخر للإساءة ؟ ..

هل نفكر ونقول « لقد اضطرت صديقتي للإساءة إلي ؟!».

الاساءة شعور مؤلم .. أحيانا يكون عميقا و أحيانا سطحيا بسيطا .. لكنه ذو خاصية تجعله يختلف عن المشاعر الأخرى .. ألا وهي « التراكم » ..

إنه يتراكم .. أي يتجمع .. إساءة فوق إساءة .. الثانية تذكر بالأولى .. والثالثة تذكر بالثانية .. وهكذا كل إساءة تذكر بما كانت قبلها ..

فإذا أضفنا لصفة التراكم .. ما يختلط بالإساءة من إحساس بالمرارة .. والاحراج .. والظلم ممن أساء الينا .. والتقليل من شأننا .. علمنا الى أي حد هي مؤلمة !!..

ومع ذلك هناك عدة طرق للتعامل معها .. وهي مختلفة .. بحسب الموقف .. وحسب الشخص المسئ إلينا .. ومكانته عندنا ..

من هذه الطرق :

* طريقة المواجهة والمصارحة ..

فمن الممكن أن تواجهي من أساء اليك.. وتحدثيه بهدوء بحوار لطيف .. وتصارحيه بأن تصرفه قد آذاك .. أو أن كلامه قد ضايقك وأساء اليك ..

ولكن لا تنسي القاعدة .. « بالصوت المناسب .. في الوقت المناسب .. وبالأسلوب المناسب.. للشخص المناسب..»

وهذا الحل ينفع كثيرا وبصفة خاصة .. مع الأصدقاء والإخوة ..

ومن مميزات هذه الطريقة ..

أنها تصفي النفوس أولا بأول ..كما أنها توضح للطرف الآخر وجهة نظرك .. فربما كانت إساءته غير مقصودة.. عندها سيعتذر لك وينتهي الأمر..

ومن عيوبها ..

أنها من الممكن أن تجرح أحيانا وتضايق ..
كما أنها لا تنفع في بعض الأحيان .. ولاتنفع مع بعض الأشخاص ..

* طريقة الصمت (السكوت) ..

وهو ألا تواجهي وتصمتي وتحتسبي أجرك عند الله ..

أو تصمتي حتى تستطيعين المواجهة في الوقت المناسب ..

وهو حل قد يعتبره البعض ضعفا ومهانة (أمر مهين) .. لكنه أحيانا يكون منتهى القوة .. والحكمة .. والنباهة ..

يقول الشاعر :

الصمت أزين للفتى　　من منطق في غير حينه

فالصمت أفضل من كلام في حين (وقت) غير مناسب ..

وكم من مرة تكلمت فيها ... ثم ندمت وقلتي : ليتني ما تكلمت؟!!!!

ان كان يعجبك السكوت فإنه
قد كان يعجب قبلك الأخيارا
ولإن ندمت على سكوتي مرة
فلقد ندمت على الكلام مرارا
إن السكوت سلامة ولربما
زرع الكلام عداوة وضرارا

ويكفيك أنك حين تصمتين وقد أساء أحد إليك .. أن الملائكة ترد عنك وتدافع ..

وقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : « من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت » .. ولاشك أن أغلب ما يقال للرد على المسئ ليس بخير .. فالصمت أفضل ..

ولو أردت أن أحدثك عن فضل الصمت .. لاحتجت لكتابة كتاب بأكمله فيه .. ففي الصمت حكمة بالغة ..
ولذلك يعد سمت (صفة وهيئة) الحكماء ..

فاذا اخترت هذه الطريقة ..

فرددي كما كان يقول نبي الله يعقوب عليه السلام عندما فقد ابنه الحبيب يوسف : « إنما أشكو بثي وحزني الى الله ..»

وتذكري ..

أنه ليس بضعيف من يصمت عند الإساءة .. وهو يقول حسبي الله ونعم الوكيل .. فأنت بهذه الكلمة توكلين عنك القوي العزيز .. فكيف تشعرين بالضعف أو المهانة ؟!!..

أنت كمسلمة حكيمة .. لك مقاييس مختلفة .. وما قد يعده بعض الناس ضعفا بمقياسهم .. قد يكون قوة بمقياسك انت ..
الذي هو مقياس دينك ورسولك الحبيب (صلى الله عليه وسلم)..

*** طريقة التجاهل ..**

ويختلف عن الصمت .. فمعناه أن تتجاهلي الاساءة كأن لم تكن..

وهذه الطريقة مناسبة في حالتين :

*** الحالة الأولى :**

أن يكون من أساء اليك حبيب قريب لقلبك .. وانت تثقين به وتعرفين أنه لابد أن يكون غير قاصد لأن يسئ إليك .. فتتجاهلي الإساءة وتسامحيه دون لوم أو عتاب ..

*** والحالة الثانية ..**

أن يكون من أساء اليك شخص لايهمك .. طفل صغير لا يعي .. أو شخص جاهل .. أو غبي لا يفهم .. أو إنسان وضيع أو حقير ..

عندها لابد أن تتجاهليه ..

لأنك لو رددت عليه باساءة .. فقد نزلت إلى مستواه .. وأصبح لافرق بينك وبينه .. طالما استخدمت نفس الكلمات البذيئة أو التصرفات السيئة .. فقد أصبحت مثله ..

واذا رددت عليه بالأدب .. فستفاجئين بتماديه في الخطأ .. ورده السئ عليك .. ولن يكتفي باساءة واحدة بل سيزيدك مما لديه من سوء ..

لذلك التجاهل أفضل حل .. للجهلة وسيئي الخلق .. إن رددت صرت جاهلة مثلهم .. وإن واجهت بالحوار والهدوء دخلت في حرب غير متكافئة معهم ..

والتجاهل أحيانا يكون أسوأعقاب للمسئ إليك ..

فبعض الناس لا هم لها إلا إغاظة الآخرين وشغلهم بالمشاكل والخلافات ..

فاذا تجاهلتيهم .. ماتوا من الغيظ .. لأنك لا تهتمين بما يقولون .. ولأنهم لم يثيروا أعصابك ..

وهؤلاء هم السفهاء .. الذين قال فيهم الشاعر :

إذا نطق السفيه فلا تُجبه فخيرٌ من إجابته السكوت
فإن كلمته فرَّجت عنه وإن خلَّيته كمداً يموت

ويذكرني ذلك بقصة (عمر بن عبد العزيز) أمير المؤمنين عندما كان يمشي في المسجد والناس نيام في الاعتكاف ..

فتعثر برجل .. وكاد يسقط .. فقال له الرجل : أمجنون أنت ؟ !! .. فرد عليه عمر بن عبد العزيز « لا » ..

وكان معه صاحب له .. فانزعج وتسائل كيف يكلم الرجل أمير المؤمنين بهذه الطريقة .. فقال له عمر بن عبد العزيز « إنما سألني أمجنون أنت ؟ .. وقد أجبته ..» .. وانتهى الأمر ..

❊ طريقة الإحسان ..

وهي أن تحسني لمن أساء إليك .. وتتلطفي معه ..

وهذه هي الطريقة النبوية .. هذا هو هدي حبيبنا محمد - صلى الله عليه وسلم - ..

قال الله تعالى :

﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ﴾

عندها ماذا سيحدث ..

﴿ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ ..

أي صديق مقرب ..

ثم يقول الله جل وعلا :

﴿ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ .

لأنها نعمة عظيمة بالفعل .. أن يتمالك الانسان نفسه .. ويكظم غيظه .. ولا يكتفي بذلك بل ويحسن لمن أساء اليه ..

وهذه الطريقة صالحة لكل زمان ومكان وكل انسان ..

كما أنها ممكنة وبكل بساطة وبأقل مجهود ..

بأن تدعي لمن أساء إليك .. « **هداك الله** » .. « **أصلح الله حالك** » .. « **سامحك الله** » ..

ولقد ضحكت كثيرا من قول البعض (سامحك الله .. ولكن أنا لا أسامحك !!!)..

هذه أفضل طرق للتعامل مع الاساءة ..

بالاضافة الى الطريقة العامة والأساسية للتعامل مع المشاعر عموما .. كالتعبير عنها .. والتحكم في الانفعال ..

لكن الاساءة خاصة .. تحتاج لحكمة شديدة في التعامل معها ..

لامفر من أن تتمالكي أعصابك وتفكري جيدا .. أي الطرق تستخدمين .. والا وقعت في مشكلة جديدة .. وربما أسأت للطرف الآخر وأنت لاتشعرين ..

فيلزمك الحكمة لتختاري المواجهة وقت المواجهة .. والصمت وقت الصمت .. والتجاهل وقت التجاهل .. فكلها أسلحة قد تنقلب لغير صالحك ..

فربما أوقعتك المواجهة في صدام أو خصام .. إذا لم تكن بالطريقة المناسبة ..

وربما تسبب الصمت في ضياع حقك .. وزيادة الاساءة عليك ..

وربما أوقعك التجاهل في مشكلة أكبر .. إذا تجاهلت مثلا اساءة من حبيب .. وصار يكررها .. وفي كل مرة تتجاهلين حتى يكبر الأمر فلا يعد في إمكانك تحمله ولا تجاهله ..

ولكن أيا ما اخترت من الطرق ..

عليك أن تحذري من أمرين هامين ..

الأول :

لا تردي على الإساءة بمثلها ..

فرسول الله – صلى الله عليه وسلم – .. عظيم الأخلاق ..الذي قال فيه رب العالمين : ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ .. لم يكن يرد على الإساءة بمثلها أبدا ..

بل على العكس من ذلك كان يرد الاساءة بالاحسان ..

اربئي (ابتعدي) بنفسك أن تكوني مع من أساء إليك في نفس المنزلة ... ولتكوني أفضل منه ..

والثاني :

إيـاك والانتقـام !!!!!!!

فإنه أسوأ قرار على الإطلاق .. أن تقرري الانتقام ..
إنه يؤذيك .. ويستهلك من طاقتك ..وتفكيرك .. ومجهودك ومن هدوئك النفسي .. ومن سعادتك .. وأمانك ..

فالمنتقم بداخله نار لا تهدأ .. وهي تحرقه - للأسف - وحده .. !!! ودون أن يشعر به أحد ..

فعلام (على ماذا ؟) كل ذلك ؟!!!!...
ومن أجل من ؟!!!! ..
من أجل شخص آذانا وأساء إلينا ؟!!!! ... و هل يستحق منا كل هذا الاهتمام ؟!!!! ...

دعي الأمر للمنتقم الجبار .. العادل الذي لن يترك حقك .. سيعطيه لك .. وانما في وقته ..

واصبر على كيد الحسود فإن صبرك قاتـــله
فالنـــار تـــأكل بعضهـــا إن لم تجد ما تأكله

لذلك أوصيك .. ختاما لهذا الموضوع بكظم الغيظ .. صدقيني إنه أفضل دواء ..

ستقولين صعب ومـر .. نعم .. لكن جزاءه عند الله عظيم ..
كما أنه يسهل - بمشيئة الله - بالتدرب عليه ..
فعوِّدي نفسك حبيبتي على كظم الغيظ من الآن .. وستجدينه سهلا عليك بعد ذلك ..

تذكري دائما هذه الآية ..

﴿ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ .

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (الإساءة ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

الألم ..

لماذا الألم ؟!! ..

الألم .. لماذا الألم ؟!! ..

لابد ان هناك ما أوجعك وآلمك.. وجعلك تتسائلين ..

لماذا يوجد الألم..

لماذا المواقف المؤلمة فى الحياة ؟..

يااه لو كانت الحياة دون ألم !!!..

ولتعرفي لماذا الألم وما فائدته فكري معي..

لو وضعت يدك فى النار.. أو ألصقتها بمكواة ساخنة.. ولم تتألمي ماذا سيحدث ليدك؟..

أجيبك بكل بساطة ستحترق وتفسد وتتشوه .. ولن يمكنك استخدامها بعد ذلك..

فهل ادركت فائدة الألم..؟!!!

إنه ينبهك ان هذا الشئ خطير.. شئ مؤذ.. فتؤلمك يدك إذا لفحتها النار أو لامست المكواة فوراً.. وبسبب هذا الألم تبتعد يدك سريعاً عن مصدر النار.. ولا تحترق ولا تتعرض للتلف..

وبعد ذلك تتعلمين ان النار تحرق وتؤلم والمكواة الساخنة تلهب الجلد وتفسده ..فتبتعدين عن النار والمكواة ..

اذاً : فقد علمك الألم ...

وجعلك تتبهين الى الخطر قبل أن يدمر الخطر يديك..

وإليك مثال اخر.. ربما آلمتك عينك مرة أو « اللوز » أو بطنك فتذهبين للطبيب فيصف لك الدواء المناسب وتتناولينه ويتم الشفاء بفضل الله..

ولو لم تؤلمك .. لما علمت أن هناك ميكروبات أو جراثيم أو فيروسات تهاجم عينك او « لوزتيك » أو بطنك ـ ولما ذهبت للطبيب ..

وعندها ستظل الميكروبات والفيروسات تأكل فيها حتي تفسد تماماً.. وربما أدي ذلك للموت السريع فى النهاية ..

ولا ينطبق هذا الكلام على الألم المادي المحسوس فقط بل على الألم النفسي المعنوي أيضا ..

كتألمك من موقف أو من شخص أو من حدث معين ..فهذا الألم يعلمك وينبهك كذلك .. تماما كما يفعل لسع النار ...

إذا .. فهناك حكمة من وجود الألم في الحياة . ..

فهو تارة يعلمنا وتارة ينبهنا للخطر

بل أكثر من ذلك ..

<u>إننا لا نستطيع ان نعيش دون ألم .. فإذا لم يكن هناك ألم لداهمنا أي خطر وقتلنا ونحن لا نشعر به .</u>

ولكن الذكي الفطن من يبحث دائماً عن الدرس الذى يريد هذا الألم أن يعلمه إياه.. ويسأل نفسه دائماً سؤالين:

*** ماذا يعلمني هذا الألم؟**

*** ماذا أفعل حتى لا يتكرر هذا الألم؟**

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (الألـم ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

كوني شمسًا..

كوني شمسا ..
بالدفء تصنع المعجزات

يحكي في أسطورة من الأساطير القديمة .. أن الشمس والرياح تسابقا فيما بينهما .. واتفقا على أن يكون الفائز منهما .. من يستطيع أن يجعل الرجل المار في الطريق يخلع معطفه «الجاكيت» الذي يرتديه ..

فقالت الرياح أنا أقوي منك يا شمس وأقدر علي ذلك .. فقالت لها الشمس : أريني إذا إبدائي أنت أولاً ...

فبدأت الرياح محاولتها..

فاشتدت حتى يطير المعطف من الرجل وتخلعه عنه.. فلم تفلح فاشتدت الرياح أكثر فأكثر.. وعصفت بشدة..

فما كان من الرجل إلا أن ازداد تمسكاً بمعطفه ..

ثم اشتدت تريد أن تخلع عنه المعطف بقوتها .. فأغلق الرجل المعطف حتي لا يطير..

وهكذا ظلت الريح تشتد والرجل يتمسك بمعطفه أكثر- حتي تعبت الرياح وكلّت فقالت للشمس : للأسف استخدمت كل قوتي ولم أستطع .... إنه دورك أيتها الشمس ...

و بدأت الشمس محاولتها ...

أشرقت الشمس بنورها الجميل ... ثم راحت تدفئ الجو بحرارتها .. وظلت تسطع وتمد الرجل بالدفء .. حتي فك أزرار المعطف ... فسطعت وأدفأت الجو أكثر - حتي خلع الرجل معطفه بنفسه ..

راضياً .. باسماً .. مستمتعاً بنور الشمس ودفئها..

وهكذا حبيبتي ...

لم تفلح الرياح بالرغم من قوتها وإصرارها .. ونجحت الشمس برقتها ودفئها الخلاب .. وذكائها وفهمها للرجل ..

انظري في هذه الأسطورة وتأمليها جيداً .. إن بها دروساً كثيرة لتتعلميها ..

الدرس الأول :

أن القوة ليست كل شئ .. بل أن الذكاء والحكمة وحسن التصرف .. هو القوة الحقيقية ..

فالشمس ليست قوية كالريح .. لكنها ذكية .. فهمت طبع الرجل الذي هو كطباع البشر .. وأنهم يلبسون المعاطف للتدفئة في البرد ويخلعونها عندما ترتفع حرارة الجو ...

إذا فلأرفع حرارة الجو وأعطي هذا الرجل الدفء الذي يريد حتي يخلع معطفه .. أي يعطيني الذي أريد .

انتبهي لهذه الجملة :

أُعطيه ما يريد حتي يعطيني ما أريد ..

هكذا الدنيا .. لا يمكنك أن تأخذي شيئاً دون أن تعطي .. مهما صرخت أو ضربت أو استخدمت القوة ... أغلب الأمور تأتي بالحكمة واللين واللباقة .. والذكاء ..

ولقد كان بمقدور الرياح أن تسكن تماما .. حتى يشعر الرجل بالحر .. لكنها لم تستخدم ذكائها وتفكيرها ..

بل فضلت القوة ومنطق الإجبار .. والالحاح المقيت (البغيض) فزادت الرجل اصرارا وهي لا تدري ..

الدرس الثاني :

أنك إذا أردت أن تقنعي أحداً بأمر ما .. فلابد من أن تصبري عليه وتترفقي معه وتمديه بدفء مشاعرك ..

في إصرار هادئ ..

ليس بالصوت العالي ..

ولا الصدام ولا المشادة ولا الجلبة ..

ولا الإلحاح العقيم الممل .. والملاحقة المستمرة ..

فهذا لن يزيده إلا تمسكاً برأيه وإصراراً علي موقفه..

تماماً كما فعل الرجل ذي المعطف .. عندما عصفت الريح بشدة فتمسك بمعطفه .. بل وأحكم إغلاقه .. وفعل عكس ما أرادت تماماً ..

الدرس الثالث :

أنك إذا أردت أن تؤثري في الناس من حولك فيقتنعون برأيك ويحترمون شخصك .. لابد أن تعرفي ماذا يريدون .. ماذا يحتاجون لتقدميه لهم ..

كما فعلت الشمس مع الرجل عندما قدمت له الدفء فصار سعيداً مبتسماً .. مستمتعاً بها ويكاد يشكرها ..

والناس يا حبيبتي .. كلهم .. يحتاجون الحب والرعاية والاهتمام .. يحتاجون الاحترام .. سواء كانوا أكبر منك أو في مثل عمرك أو حتي الأصغر منك ..

فأغرقي من حولك دائماً حباً وعطفاً ..

واشعريهم باهتمامك .. وأظهري لهم احترامك .. وقدمي لهم الرعاية ما استطعت .. وصدقيني .. لن تندمي علي ذلك أبداً..

*** وهنا حبيبتي لابد أن تنتبهي لنقطة هامة ...**

لابد أن تنتوي نية حسن الخلق في تعاملك مع الناس وتكون نيتك خالصة لله عز وجل .. فترجين الثواب منه سبحانه وتعالى..

ومن يرجو الثواب من الله .. لا يهمه أن يشكره الناس أو لا يشكرونه .. لايفرق معه ذلك ..

فلا يظل يذكر الآخرين بما فعله لهم وما قدمه من أجلهم .. فلا يقول للشخص الذي أحسن اليه : انظر لقد فعلت لك كذا.. أنا الذي اشترى لك هذا .. اشتريته لك كهدية عندما نجحت .. أو .. أنا من فعل لك كذا .. ويظل يكرر عليه .. ويمن عليه في كل موقف وكل مناسبة وأمام الآخرين ..

هذا حبيبتي.. يبطل العمل .. أي يمحو ثوابه ..

بالاضافة الى أنه خلُق منفرٌ (يبعد عنك النّاس ويجعلهم ينفرون منك).. يؤذي الشخص الآخر الذي أحسنت إليه .. ويقلل من قدرك أنت أمام الآخرين الذين يسمعونك وأنت تمنين عليه ..

هذا يسمى المن والأذى .. أعاذك الله منه ومن أهله .. هذا يضيع ثواب العمل الطيب منك ..

قال الله عز وجل :

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تُبْطِلُوا۟ صَدَقَـٰتِكُم بِٱلْمَنِّ وَٱلْأَذَىٰ ﴾ .

فافعلي الخير وعاملي من حولك باحسان وحب ..

سواء أحس أولم يشعر .. سواء شكرك أم لم يشكرك .. فأنت لا تفعلينه من أجله .. بل من أجلك أنت لتثقلي ميزان حسناتك ..

ولا تقلقي فسيشعر بك الشخص الآخر إن عاجلا أو آجلا .. فالله لا يظلم أحدا خاصة من يرجو ثوابه ورضاه عز وجل .. ثقي بذلك ..

والأرض لها قانون جاذبية .. فما تقذفينه يعود ثانياً إليك .. فإذا قذفت حجراً .. عاد فسقط عليك .. وإذا قذفت وردة جميلة عادت أيضاً فسقطت عليك وامتعتك بعبيرها .. وأسعدتك ..

فاختاري إذا .. هل تريدين أن تقذفي حجراً ثقيلاً .. أم زهرة فواحة ..

أنت صاحبة القـــرار ..

قال تعالى :

﴿ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾ .

قال إيليا أبو ماضي :

كـن بـلـسماً إن صار غيرك أرقما
وحـلاوة إن صـار غيـرك عـلـقما
إن الـحـيـاة حـبـتـك كـل كـنـوزهـا
لا تـبخلنَّ على الحياة ببعض ما ..
أحـسـنْ وإن لـم تـُجـزَ حـتى بالثنا
أيَّ الجزاء الغيثُ يبغي إن همى ؟
مَـنْ ذا يـكـافـئُ زهـرةً فـواحـةً ؟
أو مـن يـثـيـبُ الـبـلـبل المترنما ؟
يـاصاحِ خُذ علم المحبة عنهما
إنـي وجـدتُ الـحـبَّ عـلـمـا قـيـمـا
لـو لـم تَـفُـحْ هذي ، وهذا ما شدا ،
عـاشتْ مـذمـمـةً وعـاش مـذمـمـا
أيـقـظ شـعـورك بـالـمـحبة إن غفا
لـولا الـشعور الناس كانوا كالدمى
تُحبب فيغدو الكوخ كونا نـيــرا
تبغض فيمسي الكون سجنا مظلما!

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (كوني شمساً ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

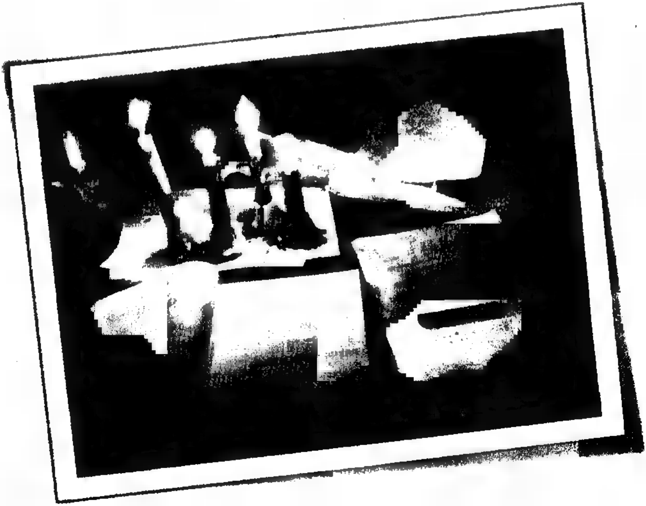
....

....

....

....

كل شيء في الحياة
(درس) ..



كل شيئ في الحياة (درس)

" في كل محنة . . منحة "

نعم يا حبيبتي ....

قديماً قالوا أن من لم يعلمه أبوه وأمه فإن الحياة تعلمه .. وكفي بها معلماً ..

لكن هناك أناس لا يتعلمون ولا يفهمون ..

فإذا نجحوا في أمر ما وفازوا به .. لم يعرفوا لماذا نجحوا وكيف فازوا ... وإذا أخطئوا أو فشلوا فلا يعرفون لماذا فشلوا أو أين هو الخطأ ولا يستفيدون من أخطاءهم ..

عندهم عقول ولكن لا تعمل .. هذه هي يا أميرتي الخسارة فعلاً .. هذه هي الحماقة بعينها ..

إن مواقف الحياة بها الكثير من الدروس .. سواء كانت هذه المواقف تتعرضين لها بنفسك .. أو مواقف تسمعين بها ممن حولك

والحكمة تقول : (**العاقل من أتعظ بغيره**) أي من يتعلم من خطأ غيره ويستفد منه .. ولا ينتظر ليقع هو في نفس المشكلة ويعاني نفس المعاناة ..

فايقظي ياحبيبتي عقلك دائماً وليكن منتبهاً لما حوله ..

فهذا رسولنا الكريم صلي الله عليه وسلم يقول (المؤمن كيس فطن) أي ذكي متيقظ العقل متوقد الذهن ذو نباهة ..

هكذا لابد أن يكون المسلم .. ليس علي عكس ذلك من الغباء وبلادة الذهن ..

فبليد الذهن تمر الأحداث به .. وهو في واد آخر لا يفهم شيئاً مما يحدث ولا يستفد ولا يتعلم .. فيكون كما يقولون في المثل الشعبي : (كالأطرش في الزفة) ..لايدري بما يحدث حوله لأنه لايسمع ..

والآن دعينا نفكر سوياً .. كيف يمكننا الأستفادة من دروس الحياة ومواقفها؟ ..

بداية .. يتبادر لنا سؤال .. هل نستطيع أن نتعلم من شئ لا نشعر به .. أو نستفد من أمر لا نعرفه ؟

بالطبع لا .. فيكف نتعلم إذا ؟

وماهي الأمور التي تساعدك على الإستفادة منها ؟!

* أولاً : الملاحظة

لابد أن نلاحظ ما حولنا جيداً ونتأمل في مواقف الحياة ..

ونسأل ونستفسر حتي نفهم جيداً .. ولا تستحي أبداً من السؤال .. فهو أعظم طريق للمعرفة والتعلم ..

لاحظي ما الذي يحدث .. لماذا فعل فلان ما فعل ؟ .. مامعنى ماقاله فلان ..ماذا يعني هذا التصرف ؟ .. لماذا تضايق أبي من موقف صاحبه ؟ .. وهكذا ..

* ثانياً : الحوار والمناقشة

بإمكانك أن تناقشي من تثقين به من الكبار وتسأليهم وتستمعين إليهم ..

فربما - وهو مؤكد - أنهم يعرفون أشياء لا تعرفينها ..

وكثير من الأمور ستتضح لك عندما تناقشين الكبار .. كأبيك أو أمك .. خالك أو خالتك .. جدك أو جدتك .. عمك أوعمتك وهكذا ..

ثم بعد ذلك ...

بإمكانك أن تناقشي أخوتك وصديقاتك ..

نعم .. ولكن بعد أن تكوني قد ناقشت الكبار .. حتي تتمكني من إفادة زميلاتك وصديقاتك بمعلومات قيمة جديدة عليهم .. وتردين علي الأسئلة التي سيسألونها لك عندما تتحدثون حول الموضوع ..

وبذلك تكونين قد تعلمت وعلمت غيرك .. واستفدت وأفدت من حولك .. وسينظر لك أصدقاءك باحترام وحب وامتنان .. ويحترمون رجاحة عقلك .. وذكاءك وحكمتك ..

* ثالثاً : التدوين والتسجيل (الكتابة)

سجلي ما تعلمت في مذكراتك .. (اكتبيه) .
فقد تنساه ذاكرتك بعد فترة ..

لكن إذا سجلتيه .. سيظل راسخاً أبد الدهر .. وستتمكنين من تذكره والاستفادة منه كلما احتجت ..
وستنفعين به إخوتك وصديقاتك .. وربما الكبار من حولك أيضاً .. وأولادك وأحفادك بعد ذلك بإذن الله ..

* رابعاً : لا تندمي واكتشفي المنحة (الهدية)

تذكري دائماً أنه في كل محنة (شدة) هناك منحة (هدية أو عطية) ولكن المهارة لمن يكتشفها ...
لا تندمي أبداً علي موقف حدث ..
حتي ولو لم يعجبك أو سبب لك مشكلة ..

ولا تقولي (ليت أن ما حدث لم يحدث) ..

(ليتني لم أفعل ذلك) ..

(ليتني لم أذهب هناك) ..

هذه كلها عبارات سلبية لا معني لها ..

إن ما حدث قد حدث .. وانتهى الأمر ..

ولن يعود الزمن للوراء ..

وطالما أني تعلمت منه درسا .. فهذا جيد .. وخير .. وأحمد الله أني تعلمته اليوم..

فلو أني لم أتعلم اليوم هذا الدرس .. ربما وقعت في مشكلة كبيرة بعد ذلك ..

احمدي الله دائماً علي شئ .. وكوني علي يقين تام من أن أمره كله خير ..

قال الله تعالى :

﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ .

فلا تندمي على ما حدث .. و قولي دائماً .. « قدر الله وما شاء فعل » .. لقد تعلمت كذا وكذا .. وبإذن الله في المرة القادمة لن يحدث ذلك ولن يتكرر لأني قد تعلمت ..

سلِّمي أمرك لله عز وجل .. وثقي بتقديره وتذكري أن دروس الحياة هذه هبة من الله لك ..

وأن ما ترينه الآن شراً لك ربما حجب عنك ما هو أفظع منه في المستقبل ..

سأقص عليك قصة الوزير « أبو خير » .. لتتذكري بها هذا المعنى .

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (كل شيء في الحياة درس ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

خيراً إن شاء الله ..

خيراً إن شاء الله

كان لأحد الملوك قديما وزيرا اسمه (أبوالخير) .. لا يكاد يفارقه أبدا .. كان يرافق الملك كظله وكأنه حارسه الشخصي..

كان هذا الوزير كلما حدث أمر أمامه.. له أو لغيره قال : «خيراً إن شاء الله » .. مهما كان هذا الأمر يبدو سيئا يقول : « خيراً إن شاء الله » ..

فحدث أن خرج ذات يوم مع الملك وأصحابه في رحلة صيد.. وهناك وقع حادث للملك فانقطع إصبعه الصغير .. وكان الوزير واقفا .. فقال قولته الشهيرة « خيراً إن شاء الله أيها الملك» ..

فثار الملك وقال له : « انقطع إصبعي وتقول خيرا إن شاء الله ؟!!! .. اتسمي ذلك خير ؟!!!.. » ثم أمر حراسه أن يحبسوا هذا الوزير في السجن .. جزاء على ما قال ..

وعندما سمع الوزير أمر الملك بسجنه .. قال « خيراً إن شاء الله » .. فقال الملك « أمرت بسجنك .. ستحبس في السجن وتقول خيراً .. كيف يكون خيراً أيها الرجل هل جننت؟! » ..

فقال الوزير : « بل هو خيرٌ إن شاء الله » .. وأخذه الحراس ووضعوه في السجن ..

وبعدها بأيام خرج الملك للصيد مع أصحابه ..

وراح كل منهم يبحث عن صيد ثمين .. فابتعد الملك عن أصحابه وحراسه ..

وفجأة ..

هجم عليه أناس غرباء .. من قبيلة آكلة للحوم البشر .. وقبضوا على الملك وربطوه بالحبال .. وقرروا أن يذبحوه كقربان لآلهتهم التي يعبدونها - تعالى الله الذي لا اله الا هو - ثم يأكلونه ..

وعندما جاءوا ليذبحوه وجدوا إصبعه مقطوعا .. وكان من عاداتهم ألا يقدموا لآلهتهم إلا قربانا كاملا .. ففكوا وثاقه .. وتركوه .. لأن إصبعه مقطوع ولا يصلح كقربان لآلهتهم ..

رجع الملك الى قومه .. وأمر الحراس أن يأتوه بالوزير (أبو الخير) ..

فلما جاء الوزير .. قال له الملك: « لقد فهمت الآن يا أبا الخير كيف كان فقداني لإصبعي خيرا » .. وقص الملك على وزيره قصته مع آكلي لحوم البشر .....

فقال الوزير: « أرأيت أيها الملك .. كيف أن تقدير الله عز وجل كله خير .. حتى لو ظهر لك في البداية عكس ذلك ؟!! فلو لم يكن إصبعك قد قطع في الرحلة السابقة .. لكنت الآن مطبوخا .. ومقدما على مائدة هؤلاء الناس » ..

فقال له الملك « نعم رأيت .. ولكن أخبرني ما هو الخير في بقائك في السجن وحبسك كل هذه المدة » ..

فقال له الوزير « أيها الملك إن بقائي في السجن أنقذني من موت محقق .. فقال له الملك : « وكيف ذلك ؟!!! »

قال الوزير : « لو لم أكن في السجن لكنت قد ذهبت معك الى الصيد .. وأنت تعلم أني لا أفارقك .. فكان هؤلاء القوم قد قبضوا عليّ معك .. وعندها كانوا سيتركونك لأن اصبعك مقطوع .. و يذبحونني أنا ويأكلونني لأنه ليست لدي إصبع مقطوع !!!!!!!!!!» ...

فضحك الملك وقال : « صدقت والله .. إن أمرالله كله خير» .. وضحك الحاضرون ..

وأطلق سراح الوزير (أبو الخير) الحكيم .. وعاد يرافقه كظله في كل مكان ..

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (خيراً إن شاء الله ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

الثقة بالنفس ..

الثقة بالنفس ..
الشجاعة النفسية

« هل أنت واثقة من نفسك ؟ »

« ثقي بنفسك »

« سيزيدك هذا الأمر ثقة بنفسك »

لاشك أن هذه العبارات ترددت حولك كثيراً ..

سواء قيلت لك أو لغيرك .. ولكن هل تعرفين حقاً معناها؟ .. هل تعرفين لماذا يحث الناس عليها وينصحون بها ؟ ..

الثقة بالنفس ياحلوتي هي باختصار شديد ..« الشجاعة النفسية » .. هي أن تكوني متأكدة من نفسك ..

شجاعة في أن تسألي إذا لم تعرفي ..

وشجاعة في أن تقولي وترفعي صوتك عندما تعرفين ..

شجاعة في أن تعبري عن نفسك بالكلمات المناسبة ..

شجاعة في أن تقولي رأيك بصراحة .. ولماذا اخترت رأيك هذا أو لماذا اخترت الشئ الذي اخترتيه..

شجاعة عندما تواجهين خطئاً ما يحدث أمامك .. وتريدين تصحيحه ..

هذه الشجاعة .. التي يحبها الناس ويتمني كل شخص أن تكون لديه .. هي الثقة بالنفس ..

لكنها لا تأتي هكذا من فراغ ..

إذاً .. فمن أين نستمدها ؟ ..

نستمدها من ثقتنا بالله عز وجل خالقنا وخالق الأرض والسماوات .. إليس هو - جل وعلا - من خلقنا ؟ !! ..

إذا فنحن من صنعه عز وجل .. وهل يصنع الله عز وجل شيئاً ويقول عنه : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ ثم يكون هذا الشئ سيئاً أو رديئاً .. أو غير جيد أو غير نافع ؟ !

لا يمكن .. تعالي الله عن ذلك علوا كبيراً .. إذا فما الأمر .. ولماذا هناك بعض البشر سيئون شريرون ..

لأنهم حبيبتي يرضون لأنفسهم بأن يكونوا سيئين ..

هم من استمع لكلام الشيطان وترك كلام الرحمن ..

هم من اختار أن يسير في طريق الشر والإجرام وترك طريق الخير وإصلاح الأرض ..

أما خلقتهم التي خلقهم الله عليها .. فقد كانت جيدة قبل أن يفسدوها ..

أعطاهم الله عز وجل عقولاً .. فلم يستعملوها ..

أعطاهم عيوناً ليبصروا بها الحسن من القبيح فلم يعرفوا كيف يستخدمونها..

أعطاهم كل شئ لينجحوا .. فتركوا كل شئ ..
ومشوا في طريق الشيطان فأصبح يجرهم من خيبة إلي خيبة.. ومن خطأ إلي خطأ..

تماماً كما تجر الأغنام أو الماعز أو الكلاب ..

أما من يستفد من القدرات التي وهبها الله له .. والمميزات التي ميزه بها عن غيره .. فهذا هو السعيد ...

لقد ميزنا الله عن غيرنا من المخلوقات ..

وأعطانا نعماً لا تعد ولا تحصي ..

كلها قدرات منحها الله لنا .. لنستغلها ونستعملها .. فننجح في الحياة ونفيد من حولنا .. ونعمر أرضنا وننشر ديننا بالرحمة والرفق ..

وينظر الناس إلينا فيقولون هؤلاء هم « المسلمون » .. ناجحون .. مؤمنون .. متفوقون .. رحماء .. متعاونون..

هكذا ينبغي أن نكون.

فإذا كان الله قد خلقنا فأبدع .. فلماذا لا نثق في أنفسنا .. لماذا لا نثق في خلق خالقنا ..؟

إنني في رأيي الشخصي أري أنه من سوء الأدب مع الله .. أن يرزقني بكل هذه القدرات والمعجزات التي بجسدي وروحي .. ثم أقول بأني غير واثقه من نفسي ..

أو أني فاشلة أو غير جديرة بالحب والاحترام ..

انظري إلي نفسك .. ولنأخذ مثالا .. وأنت تتحدثين في أي موضوع ..

إنك تتحدثين بكلام .. قد فكرتي فيه قبل قليل ..

وتفكرين به وأنت تتحدثين .. فتخرجينه من فمك كلمات معينة قد اخترتيها .. بصوت معين هو صوتك .. و بطريقة معينة ..

ثم أنت تسمعين نفسك وتفهمين ما قلت .. ثم يرد عليك من أمامك .. فتفهمين كلامه .. وفوراً تردين عليه ..

كل هذا التفكير وتشغيل صوتك ولسانك وعقلك وسمعك كل ذلك في سرعة رهيبة.. وكلها عمليات معقدة .. يفعلها فمك في ثوان بل أقل من الثوان ..

انظري لنفسك عندما تجرين وتلعبين ..

كيف تتحرك يداك ورجلاك وجسدك كله بإيقاع منتظم تضبطين سرعته حسب رغبتك .. جري سريع أم جري متوسط أم بطئ ..

ثم يبدأ المخ في تشغيل قلبك وتنفسك بطريقة أسرع حتي يمدك بالقوة لتحريك العضلات أسرع ..

وأنت خلال الجري تسمعين أصوات صديقاتك وتميزين بينها .. هذا صوت فلانه وهذا لفلانة ثم تكلمينهن أيضاً .. وأنت تجرين وتفكرين خلال ذلك كله في الجري والكلام والأصوات

والمكان الذي ستذهبين إليه .. ووالدتك التي تأخرت عليها وماذا أعدت لك علي الغذاء و...و....و...

ما هذا التعقيد ؟ ! وهذا أمر بسيط فقط أضربه لك كمثال .. فإن هناك من العمليات التي تحدث في الجسد ما يعجز عن فهمه العلماء الكبار حتى الآن ...

هل تتصورين ان كل هذه القدرات والامكانيات وجدت لتكون فاشلة او محبطة او بائسة او حقيرة؟!...

ان عدم الثقة بالنفس فى الحقيقة هي غباء... نعم وغباء شديد.. اعاذك الله منه...

وهنا يأتي السؤال الهام؟...

* ماذا افعل لارفع من ثقتي بنفسي؟....

وقبل ان اجيب عليك ياحلوتي... اريد ان انبهك لأمر هام.....

ان الثقة بالنفس شجاعة نفسية وهي امر مطلوب حتي ينجح الانسان فى حياته ويحقق ما يريد (اهدافه) .

لكنها اذا ازادت عن حدها... تصبح غروراً ..وهو امر مكروه... وسبب من اسباب الفشل والخيبة .

وكما قيل .. «**الغرور يزهر لكنه لا يثمر**» ..اى يخرج زهوراً يراها الناس وقد ينخدع بها بعضهم لكنها ازهار بلا نفع لأنه لا ثمر لها...

أي لا فائدة منها...

فاحذري حبيبتي من هذا الداء السئ ..

وللوقاية منه.... ذكري نفسك بأنه كما أن لك مميزات وقدرات فإن لك عيوباً ولديك مشاكل اخرى... وكذلك فكما انك مميزا بشئ فغيرك يتميز بغيره... وكل الناس كذلك بهم عيوب وبهم مميزات فعلي من نغتر ونتكبر .. ولماذا نحتقر أحداً ؟.. لا هذا يصلح ولا ذاك...

إنما المطلوب هو أن نقدر أنفسنا جيداً وقديماً قيل «رحم الله امرئ عرف قدر نفسه» فلنعرف قدر أنفسنا... مميزاتها وعيوبها... فلا نحتقرها كما لا نزهو بها فوق عباد الله...

والعاقل من عمل على زيادة مميزاته والاستفادة من قدراته ومواهبه... وجاهد نفسه ليصلح عيوبه ويعالجها....

* واليك حبيبتي عدة نصائح تساعدك على تنمية ثقتك بنفسك والحفاظ عليها :

١- اهتمي بنفسك دائماً...

حافظي على نظافتك الشخصية.... شعرك... مظهرك... صحتك.... عطرك... جمالك .. . رائحة فمك .. فمن شكر الله على نعمته أن نرعاها ونحافظ عليها...

٢- اعترفي بأخطائك بشجاعة...

وتعلمي منها... فالاعتراف بالخطأ فضيلة... ويرفع من قدرك عند الاخرين..... على عكس ما يظن البعض..

فالذى يعترف بخطأه.. كأنه يقول لمن امامه (أنني قد علمت ان هذا خطأ ولن اكرره ثانية ولدي القدرة على اصلاحه)... وماذا يريد الناس من المخطئ اكثر من ذلك؟.. ان يعرف انه اخطأ و لايكرر الخطأ ويعمل على اصلاح ما افسد...

٣- اكتشفي مميزاتك وقدراتك ومواهبك .

سجيلها فى دفتر خاص بك.. واكتبي كل ميزة او صفة في صفحة ..

واكتبي تحتها ماذا يمكنك ان تفعلي بهذه الصفة ؟ ..

وكيف تستفيدين منها ؟....

وكيف احافظ عليها ؟...

هل من الممكن ان ازيدها ؟ كيف؟ ..

هذا سيساعدك كثيراً على معرفة نفسك اكثر.. وان تكوني مفيدة لنفسك ومن حولك وناجحة......

٤- لا للمقارنة ...

لا تقارني بينك وبين احد..

فلا تقولي (انظري انها لديها هذا الشئ وليس لدى مثله).. فلكل انسان قدره ونصيبه فى الحياه... ولكل انسان مميزات تختلف عن غيره.. وعنده قدرات قد لا تتوفر للآخر...

فإذا فكرت بمقارنة حوّلي تفكيرك وقولي: إنها تستمتع بهذا الشئ وأنا أستمتع بشئ آخر.. إنها استغلت ميزتها تلك.. وانا استغل ميزة اخرى...

واذا لم تجدى عندك شئ... فارجعي الى نفسك وفكرى... فستجدين أن عندك أشياء كثيرة ربما نسيت أن تستمتعي بها.. وصديقتك لم تنسي ما لديها... ربما هي استغلت مميزاتها وأنت لم تفعلي...

٥- عبري عن نفسك بثقة ..

عبري عن أفكارك عن رأيك... مع احترام آراء وأفكار الآخرين حاولي ان توضحي وجهة نظرك... لا تستحي من ذلك... فالناس المحترمون يحبون من له رأي وشخصية... ويحترمونه ويقدرونه...

٦- اشغلي نفسك بالعطاء للاخرين ...

فالعطاء له أثر السحر على المعطي (الذي يقدم العطاء) هل تظنين ان العطاء ينفع الشخص الذى أخذه فقط... لا... انه ينفع الشخص الذى اعطاه وبذله أكثر مما ينفع الذي أخذه... يمنحه سعادة لا يعادلها سعادة ....

والأمثلة للعطاء كثيرة ..

صديقة لك تحتاج الى مساعدة... في اعداد حفلتها في شراء حاجة لها...

حزينة تحتاج المواساة والتعاطف...

مريضة تحتاج من يخفف عنها..

عجوز يحتاج من يحمل معه حاجاته...

تعلمي احدى صديقاتك علماً نافعاً لها... طريقة جديدة لترتيب مكتبتها...

إبسمي كالورد في الفجر الصباء
وابسمي كالنجم إن جنّ المساء
وإذا سرّ نفوسا أنّها
تحسن الأخذ فسرّي بالعطاء
وإذا أعياك أن تعطي الغنى
فافرحي أنّك تعطين الرجاء

ساعدي... علمي... شاركي من حولك... فى احزانهم وافراحهم وهمومهم ومشاكلهم وأعمالهم ..
انشري البهجة والسعادة و المرح أينما ذهبت .. تجدين الدنيا من حولك بهجة وسعادة ومرحاً ..

٧- ليكن لك عالمك الخاص ...

ليكن لك وقتاً هادئاً تجلسين فيه مع نفسك.. تمارسين شيئاً تحبينه فى استرخاء.. وراحة ..
كأن تمارسي هوايتك المفضلة في استمتاع وهدوء ..

فبعض الناس يهوى الرسم .. وبعضهم التلوين .. وبعضهم الأعمال الفنية .. وبعضهم الأعمال اليدوية كالخزف أو الكنفاه أو التريكو أو الكروشيه ..
وبعضهم القراءة (قصص - روايات - أشعار - كتب علمية - مسرحيات أدبية)

وإن لم يكن لك هواية معينة .. فلا بأس .. هناك أنشطة أخرى .. وبامكانك التنويع بينها .. ففي كل مرة تجربين شيئا مختلفا ..

كأن تتناولي فنجان من الشاي الاخضر الصحي مع قطعة كيك دافئة...

او تتناولي كأساً من المثلجات «الايس كريم» المزين ببعض الفاكهة الطازجة اللذيذة.... وانت تجلسين على الاريكة مسندة ظهرك فى راحة واسترخاء...

وليتك تستمعين اثناء ذلك لآيات جميلة من القرآن تتحدث عن الجنة ونعيمها... او أنشودة رقيقة الكلمات هادئة اللحن.... شاعرية المعاني...

او تجلسين امام البحر... وتستمعين لصوت الموج الممتع ... وتستنشقين الهواء النقي المنعش.. هذه المواقف او غيرها من المواقف الهادئة...

لا تحدثي احداً ولا تستمعي لأحد ولا تفكري فى شئ الا فى الهدوء و الراحة والسعادة... والاحلام....

فكرى ماذا تريدين (أهدافك)... ماذا تتمنين ان تصبحي بعد سنوات وسنوات تخيلي نفسك فى المواقف التي تحبينها...

عروس مثلاً فى فستانها الأبيض الرائع...
أماً حنونة تحمل طفلاً أو طفلة جميلة و تنظر اليها في حنان ورقَة ..
معلمة طيبة... تعلم تلاميذها بحب ومرح...
طبيبة ماهرة .. تعالج المرضى وتساعدهم .. ليتغلبوا على آلامهم ..

أطلقي العنان لخيالك ... فمن لا يحلم لا يعمل ولا ينطلق...

هذه أهم سبعة أمور... وهناك غيرها... أتركها لتكشفيها بنفسك... ولكن قبل ان أترك هذا الموضوع أود ان انبهك لأمر أخير.. ألا وهو النظام... نعم ..

النظام...

الذى ربما تكرهينه...

أتدرين؟ .. هناك الكثيرون لا يحبون النظام.. ومنهم انا شخصياً .. ولكن عندما تعلمين أنه هام جداً للحياة ... للنجاح .. للحياة السعيدة... سيهون عليك...

عندما تعلمين انه يجلب لك ما تحبين... ستحبينه او علي الاقل... ستفعلينه ..

نظمي أشياءك... ملابسك... أوراقك

نظمي أفكارك... أريد ان افعل كذا ثم كذا...

نظمي يومك... سأذهب الى عمتي ثم ارجع فأتناول عشائي ثم اقرأ جزء من كتابي ثم...

نظمي صيفك...

رحلتك مع اسرتك او اصدقائك حفلة نجاحك..

اجعلي لك مفكرة أو دفتر جميل ..وحبذا لو كان بحجم صغير ليسهل عليك حمله معك في حقيبتك في أي مكان .. لتكتبي فيه ما تريدين تنظيمه ..

(مفكرة للتنظيم) Organizer.. اختاريها بذوقك الراقي .. وزينيها كما تشائين بابداعاتك الفنية الجميلة ... احتفظي بها معك أينما ذهبت .. ستساعدك على ترتيب أفكارك .. وتذكر كل ما تريدين ..

صدقيني سيرتاح بالك.. اذا نظمت أمورك .. وستجدين الحياة أسهل ...

فليس هناك وقتاً ضائعاً فى البحث عن شئ مفقود... او موعد او زيارة فاتتك لأن أطقم ملابسك نصفها فى الغسيل والآخر يحتاج مكواة ....

ستختفي مواقف كثيرة سخيفة .. تحدثها الفوضي والاهمال جربي ... وحاولي قدر استطاعتك...

والله يوفقك ويعينك..

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (الثقة بالنفس .. الشجاعة النفسية)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

التقليد الأعمى ..

Monkey see ... Monkey do .....

التقليد الأعمي

« من لم يزد على الحياة شيئاً...
كان هو زائداً على الحياة »

* لماذا يقلد الناس بعضهم البعض؟

* ولماذا هناك بعض الناس يقلدون دائماً أصحابهم أو إخوانهم .. والبعض الآخر مختلف عن الناس وله شكله وطريقته وطابعه الخاص؟

التقليد - يا أميرتي - هو إحدى مراحل التعلم ... فالانسان عندما يبدأ فى تعلم أمر ما يقلد من يتعلم منه ....

فتجدين الطفل الصغير ذو العام والعامين يقلد أبويه بالضبط فى كل ما يفعلون ..

وإذا كان له أخ أكبر تجدينه يقلده تماماً فى الحركات والأصوات .. حتى انه يطلق عليه (ببغاء) من شدة تقليده وترديده حتي لنفس كلمات أبويه وأخيه...

فهذه هي المرحلة الاولي للتعلم... التقليد... ثم يبدأ الشخص بعد ذلك باضافة طابعة الخاص... طريقته التي يتميز بها.... والتى تكونت من معلوماته الخاصة... وقناعاته الداخلية... يبدأ مرحلة النضج ثم الشباب ..

الى هذا الحد... التقليد مفيد وضروري ..أما أن يستمر التقليد مع الشخص دائما فيقلد كل من يراه ويفعل كما يفعل من حوله .. ويتكلم مثلهم .. فلن يعود له اى قيمة .. وهناك حكمة تقول :

« من لم يزد على الحياة شيئاً...
كان هو زائداً على الحياة »

أي بمعنى أصح و أوضح .. لا لزوم له .. شخص لا فائدة منـه ..

فهل يرضي عاقل لنفسه ان يكون كذلك؟...

والشخص الذى يقلد الاخرين ولا يضيف شيئاً من عنده... لا يهمه أن يفهم لماذا يفعل ما يفعله .. فلا يمكنه أن يفسر أفعاله ... ولا يمكنه أن يعرف أخطائه أبداً ولا أن يتعلم منها... ولا يمكنه ان يفيد من حوله...

وشيئاً فشيئاً .. سيشعر بمشاعر سيئة من أنه تائه حيران لا يعرف ماذا يفعل ولماذا يفعل ما يفعله..سيشعر أنه لا فائدة له في هذه الحياة ..

أضيفي الى ذلك أنه تصرف طفولي .. ويكون أحيانا بسبب عدم الثقة بالنفس ..

أو بسبب الغيرة من الآخرين والحقد عليهم ..

هذا هو التقليد الاعمي ..

فكأن الشخص يقلد وهو لا يرى شيئا .. حتى أنه لايرى سوء ما يصنع .. ولا يرى موقفه السخيف ..

يقلد ما يسمع دون أن يفقه ما يقلده أو يفهم ما يردده..

يقلد في الصواب والخطأ ..

وكيف يدرك الخطأ وهو أعمى ؟!!..

ويصبح وكأنه دمية يحركها الآخرون .. دون شعور منه أو اختيار.. أو اعتراض ..

وهذا التقليد صفة نقص .. أي صفة سيئة تنتقص من قدر من يتصف بها .. و تدل على الانهزامية وضعف الشخصية..

هذا في حالة الشخص الذي يقلد من حوله ..

أما عندما يقلد المسلم .. أناس من الكفار .. أو يقلد الشخص حسن الخلق .. أشخاص خلقهم سيئ وسلوكهم سيئ فهذه مصيبة أخرى ..

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: ..

[من تشبه بقوم فهو منهم]...

أي أن مصيره مصيرهم .. وسيرته وذكره في الناس يكون كسيرتهم وذكرهم .. ان سيئ فسيئ وإن خيرا فخيرا ..

فاحذري حبيبتي .. وحذّري صديقاتك .. مما ترينه من تقليد للمغنية الفلانية .. والممثلة الفلانية .. والراقصة الفلانية ..

وليكن تقليدك لرسول الله - صلى الله عليه وسلم - .. لأمهات المؤمنين - رضي الله عنهن جميعا - .. وللصحابيات الجليلات

تشبهي بهن .. عسى أن تكوني منهن .. من أهل الجنة .. جعلني الله واياك من أصحابهن في الجنة ..

*** إذاً .. كيف أستفيد من خبرات الآخرين وأتعلم منهم .. دون أن أقلدهم ؟!!! ..**

هذا سؤال هام جدا ..

يمكنك أن تتعلمي من الآخرين وتستفيدي من خبراتهم .. دون أن تقلديهم.. عندما تعرفي ما يناسبك .. وما لا يناسبك .

فيمكنك أن تقلدي بشرطين:

*** الأول : (أمرا نافعا)**

أن يكون التقليد في أمر نافع به خير .. وليس أمرا محرما أو سيئاً ..

* الثاني : (لايمحي هويتك «طابعك»)

أن أعدل الأمر وأضبطه حتى يناسبني ..ويناسب أسلوبي وشخصيتي .. وهويتي الاسلامية والعربية .. بأن أضيف شيئا .. أو أحذف شيئا ..

أفعله بطريقة مختلفة ..أضع عليه بصمتي أو كما يقولون (توقيعي) الخاص ..

بهذا لن يكون التقليد أعمى .. سيكون تقليدا ايجابيا مفيدا باذن الله .. ونافعا لي ولمن حولي..

وسأذكر لك مثالا يوضح لك الصورة أكثر ..

اذا رأيت على صديقتك ثوبا (فستانا) أعجبك .. وأردت أن تلبسيه ..فماذا سيحدث ؟..

انك اذا أخذت نفس الفستان.. ولبستيه .. ستصبحين مكررة ..فقد لبسته هي من قبلك .. فما الفائدة من ذلك ..

إن الأشياء المكررة تدعو للملل .. ولا تضيف شيئا .. وتفقد تميزها ورونقها ..

هذا اذا ناسبك

أو ستجدينه لا يناسبك .. طويل .. قصير .. واسع .. ضيق .. ربما يظهر عيوب جسدك ويخفي جماله ..
ربما لونه غير مناسب لبشرتك ..
ربما موديله غير لائق بسنك .. أليس كذلك ؟

لكن اذا طلبت من الحائك (الخياط) أن يحيك لك نفس الموديل مثلا مع تغيير اللون والمقاسات ..

أو نفس اللون مع تغيير أجزاء من الموديل ..

أو نفس الموديل بأكمام قصيرة وحلية أخرى .. وهكذا ..
أي تغيير تضيفينه سيكون مميزا .. جديدا ..

يناسبك ويليق بك ..

هل أدركت الآن ما أقصده ؟!! ..

ولتدركيه أكثر ..
ارجعي الى الصورة في بداية هذا الموضوع ..
وتأمليها .. واجيبي : هل ترضين لنفسك أن تكوني كهذا ؟!!!!..)

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (التقليد الأعمى)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

كيس الشوكولاتة ..

كيس الشوكولاتة

«افهمي جيدا قبل أن ... »

يحكى أنه كانت هناك سيدة مسنة (عجوز) مسافرة على متن طائرة .. وكانت تنتظر الطائرة في المطار .. فاشترت كيس شوكولا وكتابا تتسلى بقراءته ..

وجلست على احدى المقاعد لترتاح .. فأخرجت كيس الشوكولا وفتحته .. و أخرجت الكتاب وبدأت تقرأ فيه ..

ثم مدت يدها وهي تقرأ لتتناول قطعة شوكولا من الكيس الذي وضعته على المقعد المجاور لها.. فأحست بيد أخرى داخل الكيس ..فرفعت عينيها تنظر باستغراب شديد فوجدت شابة جميلة في بداية شبابها تأكل من الكيس ..

تعجبت العجوز واندهشت .. وقالت في نفسها .. « هكذا دون استئذان .. يالشباب هذه الأيام .. ياللأخلاق الضائعة .: ألم تربيهم أمهاتهم على احترام ممتلكات الغير .. ألم يتعلموا أدب الاستئذان على الأقل ..هذا أمر عجيب .. لم أتخيل أن الأخلاق انحدرت إلى هذا الحد .. »

وعادت العجوز تقرأ .. ثم مدت يدها مرة أخرى للكيس .. فوجدت اليد الشابة ما زالت تأكل .. فزاد اندهاش العجوز .. وقالت في نفسها « ألم تستحي حين نظرت إليها أول مرة .. أتكرر فعلتها هكذا بكل تبجح .. ما هذا العجب الذي أراه ..إني لا أكاد أصدق نفسي .. »

وعادت لقرائتها من جديد .. ثم مدت يدها مرة أخرى للكيس .. فوجدت اليد الشابة قد سبقتها لآخر قطعة في الكيس فأخذتها ..

نظرت اليها العجوز مدهوشة .. فوجدت السيدة الشابة تبتسم لها في برود غريب .. و قامت باقتسام القطعة الأخيرة .. وأعطت العجوز نصفها وتناولت النصف الآخر ...

والعجوز تنظر اليها غير مصدقة أن يصل البرود وقلة الأدب والحياء الى هذا الحد ..

وهنا أعلنت اذاعة المطار عن قيام رحلة العجوز .. فقامت من دهشتها وأسرعت للبوابة المخصصة للركوب .. وركبت الطائرة .. وتحركت الطائرة ..

وقررت العجوز أن تكمل كتابها الذي بدأت بقرائته في المطار لأن الرحلة مازالت بعيدة .. وفتحت الحقيبة لتخرج الكتاب منها .. فكانت المفاجأة ..

لقد وجدت كيس الشوكولا الذي اشترته لنفسها .. كاملا لم يفتح في حقيبتها !!!!!!!!!!

« ما هذا ؟!!! .... ياللهول .... ما الذي فعلته ؟ !! »

لقد أدركت العجوز الآن ما حدث ..

إن الكيس الذي أكلت منه في المطار لم يكن كيسها .. بل كيس السيدة الشابة الجميلة ..

وأن العجوز هي من كانت تأكل من كيس غيرها دون استئذان ..

الآن أدركت العجوز كم كانت هذه السيدة مهذبة وهي ترى العجوز تأكل من كيسها .. ولا تكتفي بالأكل فقط بل ترمقها (تنظر اليها) بنظرات الاستغراب والاستنكار ..

أدركت كم كانت الشابة ذات أخلاق عالية عندما اقتسمت معها آخر قطعة في الكيس بطيب خاطر وابتسامة كانت تقصد بها أن تخفف من حرج العجوز .. ولكن للأسف فهمتها العجوز على أنها برود وقلة أدب ..

وعندما فهمت العجوز الموقف بطريقة سليمة ..

قالت لنفسها « يالشباب هذه الأيام .. يالأدبهم وأخلاقهم العالية .. لقد ربتهم أمهاتهم نعم التربية ..

انها حتى لم ترد على نظرات الاستغراب والدهشة والاستياء التي أمطرتها بها ..

بل كانت تبتسم في رقة طوال الوقت.. ترى !! .. ماذا كانت تقول لنفسها عني طوال هذا الوقت .. وأنا العجوز المسنة المحترمة التي تعدت على أملاكها دون اذن ؟!!!!! »

أرأيت كيف تغير كلام العجوز واحساسها .. عندما تغير إدراكها للأمر ؟!!!!!

هذه القصة حبيبتي تتكرر في الحياة كثيرا .. في مواقف مختلفة .. فتجدين الشخص يحكم على الموقف دون أن يفهم حقيقته .. ويتسرع قبل أن يتأكد من الأمر ..

وعندما يفهم ويتأكد تتغير نظرته للأمر تماما .. فاذا كان واثقا تماما من صحة موقفه .. أدرك فجأة أنه كان مخطئا .. أو العكس .

وهذا يعلمك حبيبتي .. **ألا تتسرعي** أبدا في الحكم على الأمور.. فلا بد أن تفهمي جيدا ..

افهمي جيدا قبل أن تخسري صديقة غالية .. كانت تقصد خيرا .. و لكن نزغ الشيطان بينك وبينها ليفرق بينكما ..

افهمي جيدا قبل أن تسيئي الظن بانسان ربما كان أفضل منك عند الله عز وجل ...

افهمي جيدا .. قبل أن تحكمي على أمر ما أنه سينفعك أو سيضرك ..

افهمي جيدا .. قبل أن تتخذي قرارا بالدخول في موضوع ما أو البعد عنه ..

افهمي جيدا ..قبل أن تقبلي فكرة ما أو ترفضيها ..

افهمي جيدا قبل أن تقولي رأيك في شخص أو أمر ..

افهمي جيدا ..

فربما وضعت نفسك في مواقف محرجة .. كالسيدة العجوز مثلا .. أو خسرت كنزا ثمينا ..أو وقعت في مقلب سيء ..

لا تتسرعي

افهمي جيدا قبل أن تندمي كثيرا .. ولات ساعة مندم .

قال الله تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن جَآءَكُمۡ فَاسِقُۢ بِنَبَإٖ فَتَبَيَّنُوٓاْ أَن تُصِيبُواْ قَوۡمَۢا بِجَهَٰلَةٖ فَتُصۡبِحُواْ عَلَىٰ مَا فَعَلۡتُمۡ نَٰدِمِينَ ﴾ .

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (كيس الشوكولاتة)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

الواجب..

هل تريدين التخلص من واجباتك؟

الواجب . .

« هل تريدين التخلص من واجباتك؟ »

لكل انسان في هذه الحياة واجبا يقوم به .. مهما كان عمره أو ظروفه ..

واجبا تجاه ربه ودينه

واجبا تجاه نفسه شخصيا ..

واجبا تجاه والديه وأهله ..

واجبا تجاه مجتمعه ..

واجبا تجاه الحياة ككل..

والحقيقة أنني أفضل ألا أسميه واجبا ..
فكلمة واجب ثقيلة على النفس ..

كما أنها لاتعبر عن قيمة العمل الذي تشير اليه .. ولا عن قيمة الفرد الذي سيقوم به ..

فهي كلمة منطقية بعيدة عن الاحاسيس والمشاعر .. وهذا ما يجعل بعض الناس يشعرون ببرودتها وجفافها .. ولا يتأثرون بها كثيرا أو يتفاعلون معها ..

انما أفضل أن أسميه « مهمة » ..

فهذه الكلمة تعطي معنى الواجب .. لكنها تضيف معنى وبعدا آخر..

فالمهمة من اسمها « هامة » .. اذا فهذا العمل مهم .. ولا بد للعمل المهم من شخص مهم ليعمله ..

فهي تعطي قيمة للعمل وقيمة للفرد .. لذلك تعبر عن تقدير للشخص وللعمل .. وتلقي في احساسك شعورا بالأهمية والتقدير والجدارة ..

أرأيت كيف يغير اللفظ من احساسك ويؤثر فيه .. هذا مثال بسيط عابر يوضح لك سحر الكلمة وقوتها ومفعولها في نفس الانسان ..

فهناك فرق كبير بين أن تقولي « يجب علي أن أفعل كذا....» وبين قولك : « هناك مهمة جليلة تنتظرني »

فحين تقولين مهمة ستشعرين أنك بطلة .. عظيمة .. لاغنى عنك في هذه الحياة ..

أما حين تقولين (واجبا) فستشعرين أنك صغيرة مهما كنت كبيرة .. وأنك لست صاحبة القرار بل ان هناك من يقف على رأسك ويملي عليك ما يجب فعله ..

ومثل كلمة « واجب ».. كلمة : « لازم » .. « لابد » ..

« المفروض » ..

وهذ الكلمة الأخيرة كلمة خطيرة ..

لأنه لا مفروض الا ما فرضه الله رب العالمين .. هو الذي يملك القوة والحق ليفرض ..

فهو ملكنا وخالقنا جل وعلا .. وفطرتنا تجعلنا نرحب ونسعدبما يفرضه علينا ونفعله بكل الحب والرضا والاتقان ..

بل وأملنا و رجاؤنا أن يتقبل منا ويرضى عنا ..

هكذا حال أصحاب الفطرة السليمة والنفوس السوية مع فروض الله تبارك وتعالى ..

ففروض الله أمر يختلف عن أي شئ في الدنيا ..

وكذلك أمر رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لأنه من أمر الله قال الله تعالى :

﴿ وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمْ عَنْهُ فَٱنتَهُوا۟ ﴾

فهو الملك سبحانه وتعالى وله الأمر والنهي .. فكيف نقول عن شئ بعد ذلك مفروض .. ومن الذي فرضه ؟ ..

فجاهدي حبيبتي أن تبدلي هذه الكلمات ماستطعت .. خاصة اذا أردت أن تؤثري في الناس وتأسري مشاعرهم وحبهم ..

فعندما تقولين : « يجب علي أن أحسن من أخلاقي وأكظم غيظي حتى أنال الثواب وحب الناس ».. فهذه الجملة توحي بأن هناك من يحاول اقناعك بذلك أو أنك تحاولين اقنـاع نفسك ..

وكأنك غير موافقة تماما حتى الآن ..

أما اذا قلت :« أريد أن أحسن من أخلاقي وأكظم غيظي حتى أنال الثواب وحب الناس ».. فهذا يوحي بأنك قد قررت ووافقت نفسك على قرارها .. وترتاحين لتنفيذه .. وتدركين منفعته وتريدينها ..

جربي أن تغيري هذه الكلمات :

« يجب أن » .. « لابد » .. « لازم » ..

الى :

« أريد أن » .. « هناك مهمة بانتظاري » ..

جربي ذلك كلما أمكنك .. وستدركين الفرق ..

وسأبدأ معك .. وأعود فأقول ما قلته في البداية ..

لكل انسان في هذه الحياة « **مهمة** » يقوم بها .. مهما كان عمره أو ظروفه ..

« **مهمة** » تجاه ربه ودينه

« **مهمة** » تجاه نفسه شخصيا ..

« **مهمة** » تجاه والديه وأهله ..

« **مهمة** » تجاه مجتمعه ..

« **مهمة** » تجاه الحياة ككل..

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (الواجب ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

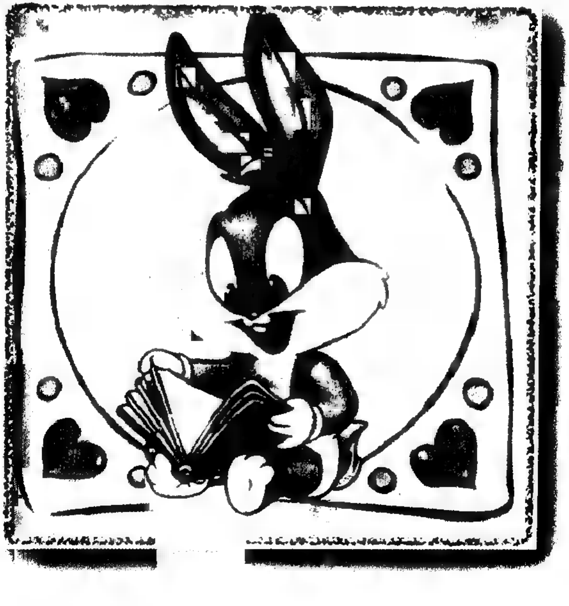
....

....

....

....

كيف نتعلم فن الحياة..



كيف نتعلم فن الحياة ؟ . .

« الحكمة ضالة المؤمن »

يحيا الانسان في هذه الحياة .. وحتى مماته .. يتعلم الحياة ولايكتفي من تعلمها ..

وكلما تعلم من أمورها أكثر ..كلما شعر بأهمية تعلمها ومعرفتها .. وأدرك أنه لم يتعلم مايكفي ..

وأنه ما زال أمامه الكثير ليتعلمه ..

لكن للأسف كثيرمن الناس يحيا ولا يعرف فن الحياة ..

فهو لا يعرف كيف يتعلم من الحياة .. فنراه يكرر نفس أخطائه .. ويبكي في كل مرة .. ويكتفي بذلك.ولا يفعل شيئا ..

أو تأتيه الفرصة تلو الأخرى .. ويضيعها .. ثم يعض أصابعه من الندم والحسرة ..

ثم تسمعينه يقول الحياة مرَّة .. والزمن صعب ..

نعيب زمانا والعيب فينـا

ومـا لزماننـا عيب سوانـا

ونهجو ذا الزمان بغير ذنب

ولو نطق الزمان لنا هجانـا

فالعيب ليس في الحياة ..

فهناك من يعيشون فيها مستمتعين بالرضا والقناعة .. وحب الله عز وجل .. وتغمرهم السعادة بالرغم مما لديهم من بلايا ومشاكل .. فكيف ذلك ؟ .. لابد أن هناك سر ..

لذلك حبيبتي عليك أن تتعلمي كيف تتعلمين فن الحياة ؟ وممن تتعلمين ؟ .. ولماذا ؟ ..

حتى لاتضيع منك الفرص .. ولا يعتصرك الندم ..
ولا تتخبطك الحيرة ..

إن تعلم فن الحياة يحتاج إلى عدة أمور .. اذا لم تنميها في نفسك وتتدربين عليها .. فسوف ترهقك الحياة .. وتصبحين فريسة للألم والاحباط والكآبة ..

ومن الأمور التي تحتاجينها لتعلم فن الحياة :

* **الوعي** .. لابد أن تعي ما يحدث حولك في الحياة .. وتفهميه جيدا ..

ما يحدث في أسرتك .. في بيتك .. في مدرستك .. في بلدك ومجتمعك .. في أمتك الاسلامية والعربية ككل ..

كيف تسير الأمور؟ .. ما هو النظام السائد ؟ .. ما هو دور كل فرد؟ .. وما الذي يحدث في بلادي .. وسائر البلاد ؟!..
والوعي يأتي عن طريق المعرفة .. وهي الخطوة التالية :

* **المعرفة** .. بكل أنواعها ..

فالمعرفة قوة لا تضاهيها قوة ..

اقرئي وتعلمي وثقفي نفسك .. اسألي .. واعرفي الأسباب ..

تعلمي كل ما تستطيعين .. ولا تقولي هذا لن يفيدني تعلمه ..
ربما لا يفيدك الآن ..
لكنك لا تعلمين متى تحتاجين هذا العلم ..

فربما عرفت الآن معلومة أو تعلمت أمرا .. ولن ينفعك الا بعد سنوات .. لكنه لابد سينفعك ..

والمعرفة تزيد الادراك .. والوعي .. وبالتالي تزيد العقل ..

كلنا لدينا تقريبا نفس الدماغ بنفس الحجم ونفس التركيب ولكن تتفاوت بالمعرفة ..

فكلما زادت المعرفة زادت تعقيدات الدماغ .. وصار عقلك قادرا على الربط بين المعلومات .. وعلى الاستنتاج .. وهذا هو الذكاء (بمفهومه المطلق) ..

فلا تستهيني بالمعلومة .. مهما بلغ صغرها في نظرك ..

وافعلي كما يقول الحكماء :

« تعلم شيئا واحدا عن كل شئ .. وتعلم كل شئ عن شئ واحد » .. فكري في هذا القول جيدا ..

وابحثي دائما عن الحكمة .. وتفهمي الأمور ..

فقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - « الحكمة ضالة المؤمن .. أنى وجدها فهو أحق بها » ..

وهنا يشبه النبي - صلى الله عليه وسلم - الحكمة كأنها (ضالة من المؤمن) والضالة هي الشئ الذي ضل أي فقدتيه أو ضاع منك ..

فهل رأيت كيف يبحث الإنسان عن الشئ الذي يضيع منه ؟
ولا يهدأ له بال حتى يجده ؟!! ..

هكذا ينبغي أن نبحث عن الحكمة ..

وقد قال الشاعر :

اطلب من العلوم علماً ينفعك

ينفي الأذى والعيب ثم يرفعك

حتى إن وجدناها عند غير المسلمين من الحكماء ..
أخذناها وطبقناها ..

ولكن في حدود ديننا .. وفي إطار شريعتنا وأخلاقنا وقيمنا ..
ولنحذر أن يتعارض أي أمر مع تعاليم ديننا أو عقيدتنا ..

فإذا تعارضت الحكمة مع تعاليم الاسلام .. فليست بحكمة .. ولا حاجة لنا بها ..

* **التفكير الإيجابي** .. كثير من الناس عندما تقع مشكلة أو يواجهون موقفا .. لايرون الا أسوأ ما في الأمر .. وأظلم جزء من الصورة ..

حتى يصبح الموضوع أمامهم أسودا مظلما .. لا أمل فيه ولا فائدة ..

ويطلقون كلمات مثل « ليس هناك حل » .. « لافائدة لاتحاولي» .. «كارثة» ..

وقد يكون الحل أمامهم ..
لكنهم لشدة انفعالهم وتركيزهم على الجانب السلبي .. لا يرون الحل .. ولا يدركون الفائدة والمنحة التي منحها الله لهم في داخل الموضوع ..

لذلك إذا أراد الانسان أن يتعلم .. لابد أن يفكر تفكيرا ايجابياً ..

بمعنى أن ينظر الى الجانب المشرق في الأمر ..
أن يفكر في الحل ..
في اصلاح الخطأ ..
في تحسين الأوضاع ..
يفكر في العلاج ..

يفكر كيف يمكنه تفادي الخطأ في المرات القادمة ..
يفكر في الدروس المستفادة ..

هذه كلها جوانب للتفكير الايجابي .. وهناك غيرها ..

أما أن يظل يلوم نفسه أويلوم الآخرين .. فهذا لا فائدة منه .. ولا طائل من وراءه ..

واذا أردت أن تحولي تفكيرك السلبي الى ايجابي فاسألي نفسك دائما ...:

* كلما وقعت مشكلة .. فاسألي **نفسك** .. ما الحل ؟ ..

* كلما واجهت صعوبة .. فقولي : كيف أجعل الأمر سهلا ؟ وكيف فعلها غيري ؟!! ..

هل هناك امكانيات معينة لابد لي من الحصول عليها لأواجه هذا الأمر ؟ ..وما هي ؟!! .. هل علي أن أتعلم شيئا جديدا لمواجهة هذا الأمر ؟...

* كلما حدث خطأ .. فقولي كيف أصلحه ؟ .. كيف أعالج الأمر ؟!! ..

وكلما أخذتك نفسك في طريق اللوم وظلت تسألك لماذا فعلت ما فعلت ؟!! .. فقولي لها لأتعلم ..

نعم إن الله يريد أن يعلمني درسا .. فبدلا من أن أسأل لماذا فعلت ذلك وألوم نفسي .. أسأل ما هو الدرس ؟!! ماذا تعلمت ؟!!..

هذه أبسط الطرق لتحويل التفكير السلبي الى ايجابي ..
وهي طريقة سهلة .. فقط تحتاج الى أن تدربي عقلك ليفكر بهذه الطريقة ..

* **الثقة بالنفس** .. لأنه بدون الثقة بالنفس لن يكون الإنسان قادرا على مواجهة الحياة .. أو التعلم من مواقفها أو الاستفادة من الظروف التي تحيط به .. لن يكون لديه قدرة على الاختيار أو اتخاذ القرار ..

ربما أنت الآن تتسائلين : وما علاقة التعلم بالمواجهة أو بالاختيار أو باتخاذ القرار ؟!! ..
هذا سؤال جيد ..

التعلم ياحبيبتي .. هو مواجهة واختيار واتخاذ قرار ..

فعندما تشاهدين موقفا أمامك مثلا .. فيه من أخطأ وفيه من أصاب .. فلابد أن يكون لديك شجاعة نفسية لمواجهة الموقف .. وقدرة على الاختيار لتختاري أي التصرفات تناسبك .. وتتخذي قرارك بناء على اختيارك ..

ثم لابد لك من الشجاعة النفسية مرة أخرى .. لتحمل مسئولية قرارك وتصرفاتك واختياراتك ..

فإن كانت النتائج جيدة فالحمد لله .. والمرة القادمة نجعلها أفضل ..

وإن كانت النتائج سيئة .. فلنجرب اختيارا أو قرارا أو تصرفا آخر .. حتى نحصل على نتائج جيدة ..

وهذا كله يتطلب شجاعة نفسية .. أي : ثقة بالنفس ..

فاذا لم يكن لديك الشجاعة النفسية لمواجهة المواقف. ولا القدرة على الاختيار واتخاذ القرار .. فكيف ستتعلمين أو تستفيدين من مواقف الحياة ؟!!.

* احترام الاختلاف في وجهات النظر

وهذا يعد أهم الأدوات لتتعلمي فن الحياة ..

يختلف الناس في طريقة فهمهم للأمور وبالتالي الى نظرتهم لها .. فما ترينه جيدا من وجهة نظرك قد يكون غير جيد من وجهة نظر غيرك .. وهكذا ..

والسبب يرجع إلى أمرين رئيسيين :

* **الأول :** أن معاني الأشياء تختلف من شخص لآخر ..

فمعنى الحب عند بعض الناس : التضحية ..
وعند البعض يعني الاحترام ..
وعند البعض يعني أن تكون ملكا لي ..
وعند البعض الوفاء ..
وعند البعض أن توافقني على كل أمر ولا تختلف معي ..

وعند البعض يعني الطاعة ..
وعند البعض يعني الحنان والاحتواء ..
وعند البعض التناغم والانسجام ..
وعند البعض كل ما سبق ..

وهنا .. لاحظي جيدا .. أي المعاني السابقة هو الصحيح ؟!!!... التضحية .. أم الاحترام .. أم الوفاء .. أم الطاعة .. أم الحنان والاحتواء ؟!!

أليس أغلبها صحيحا ؟؟!!

إن بها إجابتين فقط غير صحيحتين .. أو بمعنى أدق غير واقعيتين ..أي لا يتحققان في الواقع الا نادرا جدا ..

وهما .. أن تملكي الشخص الذي تحبين أو أن تتوقعي أن يوافقك دائما ولا تختلفان ..
فهذان الأمران يخالفان الطبيعة و القوانين البشرية .. وما يحدث من ذلك هو استثناء ..

فلا يمكن لشخص أن يتملك شخصا .. ولايمكن أن يتوافق اثنان ولا يختلفان أبدا ..

إذاً .. هناك عدة إجابات صحيحة و ليست إجابة واحدة..

ولذلك يحدث الاختلاف .. ويتمسك كل فرد برأيه معتبرا أن ما يقوله هو الصحيح .. وما يقوله الآخرون خطأ ..

بينما الحقيقة أن كلامه صحيح من وجهة نظره .. وكلامهم صحيح من جهة أخرى ..

* **السبب الثاني** : هو ترتيب هذه المعاني نفسها .. بحسب أهميتها للشخص نفسه ..

وهذا الترتيب يختلف من شخص لآخر .. هناك أمر مهم ثم التالي له ثم الثالث وهكذا ..

وبامكانك أن تجلسي مع نفسك وتسأليها :

ماهو أهم شئ بالنسبة لي في الصديقة ..مثلا ..

وأجيبي ثم اسألي : ثم ماذا ؟ .. وهكذا حتى تكتبي أربع أو خمس أشياء .. أو معاني .. تريدينها وتهمك في صديقتك ..

ثم اعرضي نفس السؤال على أختك أو والدتك أو أبيك أو إحدى صديقاتك .. وانظري ماذا سيجيبك ..
ستجدين اجابات مختلفة ..

الآن اكتبي خمسة أشياء لتكون في الصديق .. ثم اطلبي من خمسة أشخاص أن يرتبوها حسب الأهمية .. وانظري الاختلاف ..

كل شخص سيرتبها ترتيبا مختلفا .. سيرتبها من وجهة نظره ..

حتما ستجدين فرقا بينك وبين الآخرين .. وهذا ليس عيبا فيك ولا فيهم .. بل هي سنة الحياة .. أي قانون الحياة البشرية التي نحياها ..

إن المدهش في الأمر أن هذا الاختلاف .. رحمة ونعمة من رب العالمين ..

فلو كان البشر كلهم مثل بعضهم ما صلحت الحياة ولا تنوعت .. ولفقدت طعمها الكامن في تنوعها واختلافها ..

ولتتأكدي من ذلك .. تخيلي أن الناس كلهم يحبون لونا واحدا .. أو طعاما واحدا .. أو صوتا واحدا ..

أليس ذلك مملا ؟!!!..

إن اختلاف الناس فيما بينهم .. هو الذي يوءدي إلى تميز كل منهم عن الآخر ..و إلا أصبحنا نسخاً مكررة .. لا إضافة ولا جديد ..

هذه المعاني التي تختلف في معناها وفي ترتيبها من شخص لآخر تسمى « القيم » ..

إذاً فكل انسان له قيم تختلف عن الآخر ..
وحتى إذا كان لشخصين نفس القيم .. فإن ترتيبها عندهم سيختلف .. وأعني بالترتيب أيهم أهم وأيهم في المرتبة الأولى عنده ..

ولذلك تختلف آرائهم .. ومواقفهم .. وتصرفاتهم ..

فإذا أردت أن تتعلمي فن الحياة .. فأول ما عليك عمله هو احترام هذا الاختلاف ..
ووضعه في حساباتك وأنت تتصرفين وتتعاملين مع الناس ..

ولتسألي الشخص عن وجهة نظره فيما يقول .. حتى تتمكني من التحاور معه بما يناسب طريقة تفكيره .. عندها سيفهمك جيدا .. وسيستفيد من حوارك وتستفيدين منه ..

وإذا اختلفت معه .. فلا بأس ...
بامكانك أن تختلفي معه .. بل وترفضين وجهة نظره ..
بكل احترام ..

وإليك بعض الأمثلة :

* « هذه وجهة نظرك .. ومع احترامي لك .. إلا أن لي رأي آخر .. وهو ....»
* « إذا كنت تنظر للأمر من هذه الجهة فلا بأس .. لكني أراه بطريقة مختلفة .. وهو.........»
* «هذا ما ترينه .. لكني أرى أمراً آخر .. وهو .....»

ولنا في صحابة رسول الله - صلى الله عليه وسلم - .. وفي الأئمة الأربعة الفقهاء من بعدهم أسوة (قدوة) حسنة .. فقد كانوا يختلفون في آرائهم .. لكنهم يحترمون بعضهم .. ويتبادلون الحب والدعاء ..

فعلينا أن نتذكر دائما أننا نتعامل مع أحبابنا .. مع إخواننا في الدين وأهلنا .. مع أصدقائنا ... مهما اختلفوا معنا .. هم جزء منا ..

فالمقصود باحترام الاختلاف في وجهات النظر .. أن تؤمني بوجود هذا الاختلاف .. وتتفهميه .. وتتعاملي معه بطريقة مناسبة .. دون هجوم ..أو لوم .. أو توبيخ .. أو عداء .. بل بتفاهم وسياسة ..

وليس المقصود منه أن أكون مقتنعة بكل وجهات النظر الأخرى .. هذا أمر مستحيل بل ويكون سيئا أحيانا .. لابد أن يكون لي وجهة نظري في الأمر .. وجهة نظر أقتنع بها .

*** ولكن انتبهي هنا .....**

لا يعني اقتناعي بوجهة نظري أن أظل متشبثة (متمسكة بشدة) بها .. حتى بعدما ثبت لي أنها غير جيدة .. لمجرد الثبات على الرأي .. لا .. فهذا تخلف وغباء ..
لكن .. من الممكن أن أغير وجهة نظري للأفضل .. متى فهمت وأدركت الأمر بصورة مختلفة .. سأغيرها بنفسي وبقناعتي أيضا .. لا تقليدا لأحد ..

والآن ..

تبقى أن تعرفي ممن تتعلمين ؟!!!!....

نتعلم من كل شئ حولنا ..نعم من كل شئ ..

من الناس ..

من الكبير ومن الصغير .. من الملك ومن الخادم .. من الوزير ومن الغفير .. من الغني ومن الفقير ..
من العلماء ومن الجهال (أن لا نكون جاهلين) .. من العقلاء والحكماء .. ومن السفهاء والأغبياء (أن لانسلك طريق السفه والغباء) .. بل حتى من المجانين ..

لقد كان هناك في قديم الزمان بعض المجانين يقولون الحكم والأمثال .. حتى وضعوا لهم كتابا سموه «عقلاء المجانين » .. وصار العقلاء يتعلمون منه .. من المجانين ..!!!
فإذا كان المجانين يقولون الحكم .. فما بالك بالعقلاء والعلماء؟!!!!..

من الحيوانات ..

نتعلم من النمل نظامه وتعاونه ومثابرته .. من النحل جده وعطائه ودفاعه عن خليته .. من الكلب وفائه لصاحبه وذكاءه ..

من النباتات ..

من النخلة شموخها وثباتها .. من ثمار اليوسفي طيب الرائحة حلو الطعم .. من الريحان إذا ضربته بيديك نفحك أريجا ذكيا .. من من البشر إذا ضربته أعطاك مثل ذلك؟!! ..

سأل بعض الناس حكيماً .. وكان مشهوراً بحسن خلقه .. وكمال أدبه .. وحكمته الواسعة ..

سألوه « من أدبك وعلمك الحكمة ؟!! » ..

قال : « أدبت نفسي .. وعلمتها بنفسي » ..

قالوا : « وكيف ذلك ؟؟؟!!!! » ..

قال :

« **نظرت في الناس من حولي .. فكنت إذا رأيت في أحدهم عيبا إجتنبته (ابتعدت عن ذلك العيب) .. وإذا رأيت في أحدهم حلية (شيئا حسنا كأنه زينة) .. تحليت بها (أي تزينت بتلك الخصلة الكريمة) .. وهكذا أدبت نفسي وعلمتها الحكمة .. »**

فالنفس تستطيع أن تبصر عيوب غيرها أكثر مما ترى عيوبها..
فاستغلي ذلك لصالحك..
وبدلا من أن تبصري العيب في الناس وتتحدثين به .. اكتميه ..
واجتهدي أن لا يكون فيك هذا العيب ..
وإذا رأيت فيهم شيئا جميلا .. فحدثي به وانشريه .. واجتهدي أن يكون فيك هذا الحسن ..

وهكذا تؤدبين نفسك بنفسك .. وتعلمينها فن الحياة .

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (كيف نتعلم فن الحياة ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

الناجح
والفاشل..

الناجح والفاشل

«مقارنة»..

* الناجح يفكر في الحل .. والفاشل يفكر في المشكلة .
* الناجح لا تنتهي أفكاره .. والفاشل لا تنتهي أعذاره .
* الناجح يساعد الآخرين ..والفاشل ينتظرالمساعدة من الآخرين .
* الناجح يرى حلا لكل مشكلة .. والفاشل يرى مشكلة في كل حل .
* الناجح يقول : الحل صعب لكنه ممكن ويستعين بالله ويفعل ما عليه.. والفاشل يقول : الحل ممكن لكنه صعب ويتكاسل ويتخاذل .

* الناجح لديه أحلام يحققها .. والفاشل لديه أوهام وأضغاث أحلام يبددها .

* الناجح يقول : عامل الناس كما تحب أن يعاملوك .. والفاشل يقول : إخدع الناس قبل أن يخدعوك

* الناجح يرى في العمل أمل وخطوة نحو النجاح .. والفاشل يرى في العمل ألم وعذاب وجراح ..

* الناجح ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما يمكن تحقيقه .. والفاشل ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما لا يمكن تحقيقه لأن الزمن لن يعود

* الناجح يختار ما يقول .. والفاشل يقول ما يختار .

* الناجح يصنع قاربًا يعبر به البحر ويذهب لأماكن أخرى .. والفاشل يبني حول نفسه سدودًا لتحميه من فيضانه .. ويظل خائفاً حبيساً في مكانه .

* الناجح يناقش بقوة وبلغة لطيفة .. والفاشل يناقش بضعف وبلغة فظة وألفاظ سخيفة ..

* الناجح يخطط لحياته ومستقبله .. والفاشل يضيع في خطط الآخرين ويسير كما يسيرون

* الناجح يفكر كيف يمكنه أن يتجنب الأخطاء في المستقبل والفاشل يظل يفكر في الماضي.. ويلوم نفسه ويلوم الآخرين على ما حدث وانتهى ..

* الناجح إذا رماه الجهلة بالحجارة بنى بها بيتا يستمتع به .. أوسدا يحمي به نفسه .. والفاشل إما أن يبكي ولا يفعل شيئا لحماية نفسه .. وإما أن يرد عليهم فيصير مثلهم ولا يستفد شيئا ..

التقييم :

تعلمت من هذا الموضوع : (الناجح والفاشل ..)

....

....

....

....

أحب أن أضيف : تعليق - إقتراح - ملحوظة :

....

....

....

....

وقد قررت بعد ما تعلمته الآن :

....

....

....

....

فهرس (الجزء الأول) :

صفحة

حبيبتي قبل أن تبدئي ٩
أذكريني ٢٣
قصة الكتاب ٢٧
١ - مشاعرك ٣٣
❋ الغضب ..كيف تتعاملين عند الغضب ؟ . . ٤٩
❋ الحزن (اهتفي يا الله) ٦٣
❋ الاساءة ٧٩
❋ الألم .. لماذا الألم ؟!! ٩٧
٢ - كوني شمساً ... بالدفء تصنع المعجزات . . . ١٠٥
٣ - كل شئ في الحياة « درس » ١١٩
٤ - « خيراً إن شاء الله » ١٣١
٥ - الثقة بالنفس .. الشجاعة النفسية ١٣٩
٦ - التقليد الأعمى ١٦٣
٧ - كيس الشوكولاتة ١٧٥
٨ - الواجب (هل تريدين التخلص من واجباتك؟) . ١٨٧
٩ - كيف نتعلم فن الحياة ؟ ١٩٧
١٠- الناجح والفاشل ٢٢٣

وإلى لقاء قريب .. مع الجزء الثاني
والثالث من الكتاب ..

كلماتي .. لفتاتي ...

الجزء الثاني (٢)

الجزء الثالث (٣)

كلمات تستعصي على النسيان ..

واقرئي فيه : ....

محتويات الجزء الثاني .. والثالث :

١ - الحلقة الثانية من : مشاعرك .

* الاحباط .
* الحب .
* الخسارة .
* الوحدة
* الغيرة و « الحسد » .

٢ - أهدافك .. كيف تحققيها .

٣ - في قلبي زهرة .. لايمكن لأحد أن يقطفها .

٤ - هل تريدين رضاء الناس ؟ .

٥ - روعة الاحساس بالجمال .

٦ - أحبه يا أمي (الحب بين الفتاة والشاب) ..

٧ - احذري النظارة السوداء !!

٨ - كنز الألماس الثمين (حسن الخلق) .

٩ - الصداقة .

١٠- مذكراتك .. لأجمل أيام حياتك .

١١- المؤمن القوي والمؤمن الضعيف .

١٢- الإنجاز .

١٣- الكنز الذي لا يكلف درهماً (الابتسامة) .

١٤- الفشل .. الخبرة .. وجهان لعملة واحدة .

١٥- إخوتك ... سندك وعزتك .

١٦- أنا عصبية .. ماذا أفعل ؟!

١٧- فن الراحة .... الاسترخاء ...

١٨- من ترك شيئا لله ...

١٩- روعة التسامح مع الأحبة في الله .

٢٠- احفظ الله يحفظك .

٢١- هل لديك مشكلة ؟ !!! (طرق لحل المشكلات) .

٢٢- الاختيار واتخاذ القرار (المسئولية) .

٢٣- الدعاء ... أمره عجيب .

٢٤- سحر الكلام .. (قوة الكلمة).

٢٥- هل أنت شخصية جذابة ؟!..

٢٦- هل تعرفين ثقيل الظل ؟!!!..

والمزيد .... بإذن الله ..

للاتصال بالمؤلفة : موبايل ٠١٠٥٨٧٩١٧١ ٠١٠

البريدالالكتروني: esraa.haroun@yahoo.com

إن هذا الكتاب وضع بطريقة تربوية .. يخاطب الفتيات من سن 10 فما فوق .. يرشدهن إلي مهارات حياتية متنوعه .. وطرق تفكير مختلفه ويعمل علي توسيع آفاقهن وانضاج مداركهن.

وضعت به بعض الحكم .. والكثير من المواقف .. والقصص ذات العبر .. لترسخ في أذهانهن .. وتساعدهن في مواقف الحياة المختلفة.

وقد اخترت ان أقسمه على أجزاء حتي لا أثقل على فتاتى .. ليسهل عليها قراءته وحمله معها أينما ذهبت .. فقد أعددته ليكون بمثابة مرجع لها .. وتسلية لقلبها وروحها فى أحلك المواقف .. والله الموفق والهادى.

المؤلفة فى سطور

- مدرب معتمد cct من المركز الكندى للتنمية البشرية د. ابراهيم الفقى
- مدرب معتمد من الاستاذ : محمد عبد الجواد. خبير التنميه البشريه
- ممارس اول معتمد فى البرمجة اللغوية العصبية Master Practitioner NLP.
- ممارس معتمد لديناميكية التكيف العصبى Practitioner.NLP.
- باحثة فى المجال التربوى و النفسى (علم النفس التربوى - علم الفراسة وتحليل الشخصيات).
- حاصلة على العديد من الشهادات فى مجال التنمية البشرية (تحليل الشخصيات - مهارات التفكير Cort - مهارات التواصل - الخريطة الذهنية).
- أعدت برنامج تدريبى للأطفال من سن 7 - 14 (lead Yourself). لتعليم مهارات تقدير الذات والثقة بالنفس وقيادة الذات.
- عملت كمدربة للتنمية البشرية للكبار والشباب والأطفال فى العديد من المراكز والجمعيات بالاسكندرية.

YOUSRY HASSAN

دار الإبداع
٤ش الأسقفية-المنشية-الإسكندرية
تليفاكس: ٠٣٤٨٣٣٤٠٥ - ٠١٢٣١٦٦١١٨
www.dar-alebdaa.com
E-mail : info@dar-alebdaa.com